



Kako naj začnem

Zbirka  
**Celostna joga**

M. P. Pandit  
Kako naj začnem?

*Arja*

**Izvirnik**

M. P. Pandt

How Do I Begin?

Dipti Publications

Pondicherry 1992

## **Kje je kaj**

Spremna beseda.....	5
Kako naj začnem .....	21
Posvetitev .....	29
Prečiščevanje .....	33
Spanje.....	37
Skupinska sadhana .....	40
Študij.....	43
Naravnosti.....	47
Doživljanja .....	54
Dodatek .....	58
Opombe .....	60



## Spremna beseda

ČE ZAČNEMO s filozofijo, se lahko naše početje tako zaplete, da kar naprej ostajamo v njenem bolj ali manj zaprtem krogu in se le redko spustimo na trdna tla, v samo prakso tistega, kar obravnava filozofija. Takšno pot je ubrala zahodna filozofija, ki je ob razmišljanju o tem, kaj je bistvo življenja, malodane pozabila na življenje samo. Skrajni primer je že pred več leti navedel moj profesor zgodovine filozofije na ljubljanski univerzi. Ko so modri sholastiki razpravljali o tem, koliko zob ima konj, se nikakor se niso mogli zediniti, pa se je nekemu utrnila "zla" misel in je predlagal, da bi šli na cesto in prešteli zobe konju, ki je bil vprežen v kočijo pred njihovo stavbo. Seveda je taka pregrešna misel takoj doživela obsodbo kolegov, saj modrecem vendar ne gre, da bi preštevali konjske zobe.

Drugačen korak so ubrale vzhodne filozofije. V njih je praktični vidik enako pomemben kot teoretični. Izhajajo iz prepričanja, da je um omejen in da nobena filozofija, ki nima začrtane poti za doseg ciljev in po kateri ni mogoče uresničiti praktičnih izkustev, ni veljavna. Še več. Vzhodne filozofije niso nastale izključno na osnovi razmišljanja, edi-

nole kot proizvod uma, marveč so se oblikovale na podlagi globljih izkustev ljudi, ki so se urili v disciplini poglobljanja vase in navzgor. Po dolgotrajnem in sistematičnem urjenju se more posameznik odpreti navzgor, tako da se lahko z višjih ravni spustijo vanj navadnemu človeku neznane sile in spoznanja. Posledici takega odprtja pravijo bodisi razsvetljenje, uresničenje, nirvana, joga ali kako drugače. Različne poti imajo za cilj različno ime.

V zgodovini človeštva je bilo veliko ljudi, ki niso ostali na ravni navadnega vsakdanjega življenja. Nekateri so predrli pokrov nad njo povsem spontano, drugi z intenzivnim urjenjem. Nekateri so avtoritete njihove religije razglasile za svetnike in drugi verniki so, ne da bi vedeli za kaj pravzaprav gre, molili k njim zdaj za to, zdaj za ono, kakor je pač nanesa potreba, in to še dolgo potem, ko so ti svetniki zapustili ta svet. Nekateri razsvetljeni moški in ženske so ostali neznani, drugi so pustili za seboj knjige, v katerih so opisali svoja doživetja in spoznanja, ali pa številne učence, ki so se bili zbirali okrog njih, da bi po učiteljevi poti tudi sami prišli do najvišjega spoznanja. Taki izbranci so živeli in še živijo tako na Zahodu kot na Vzhodu, med ženskami in moškimi, med verniki in neverniki, med pripadniki različnih stanov itd.

Kakšno je pravzaprav to spoznanje, ki ga imenujemo razsvetljenje, razodetje, samadhi ipd.?

V tem kratkem spisu je težko natančneje opisati številne različice razsvetljenja, saj so njegove pojavne oblike, odvisno od tega, ali do njega pride vernik ali nevernik, Vzhodnjak ali Zahodnjak, pripadnik te ali one religije itd. Zato se mi zdi smiselno navesti najprej nekaj ponazoritev, potem pa poskus posredovanja sinteze, kot jo je podal Šri Aurobindo eden izmed tistih, ki so doživeli najgloblja duhovna izkustva.



Šestletni indijski deček po imenu Gadadhar, doma iz majhne bengalske vasi v severni Indiji, je nekoč hodil po poteh, ki se vijejo med riževimi polji, in zobal riž, ki ga je nosil v košari. Pogledal je v nebo in uzrl prekrasen temen nevihtni oblak. Medtem ko se je ta hitro širil čez nebesni svod, je pod njim poletela jata snežno belih žerjavov. Lepota, ki je vzniknila iz nasprotja, je dečka globoko prevzela. Nezavesten se je zgrudil in riž se je razsul vsepo-vsod. Našli so ga vaščani in ga na rokah odnesli domov. Kasneje je Gadadhar povedal, da je v tistem stanju doživel nepopisno radost.

Šele pozneje, ko je že odrasel in je živel kot svečenik z imenom Šri Ramakrišna v templju boginje Kali v predmestju Kalkute, je doživel samadhi. Naj povzamemo enega od opisov takega doživetja:

“Čutil sem, da je moje srce postalo izžeto kot brisača. Prevzela sta me velik nemir in strah, da ne bom imel sreče, da bi jo (božansko Mater) uresničil v svojem življenju. Ločenosti od nje nisem mogel več prenašati. Življenje mi je postalo nesmiselno. Nenadoma se mi je pogled ustavil na meču, ki smo ga hranili v Materinem templju. Odločil sem se, da si vzamem življenje. Ko sem kot nor planil pokonci in segel po njem, se mi je nenadoma prikazala blažena Mati. Stavba, v kateri sem bil, njeni posamezni deli, tempelj, vse mi je izginilo izpred oči, ne da bi zapustilo kakršno koli sled, in na njihovem mestu sem ugledal brezmejen, neskončen in blesteč ocean Zavesti. Kolikor daleč je seglo oko, so se name z vseh strani z grozljivim hrumenjem zgrinjali svetlikajoči se valovi, da bi me požrli. Lovil sem sapo. Vse se je zgrnilo name in zgrudil sem se nezavesten. Nisem vedel, kaj se je dogajalo okrog mene, v meni pa se je mirno pretakala neskalsena bla-

ženost, nekaj povsem novega, in začutil sem navzočnost božanske Matere.”<sup>1</sup>

Drugi deček, Venkataraman, z drugega konca Indije, je pri svojih sedemnajstih letih prav tako spontano doživel nekaj nenavadnega. Poglejmo, kako je svoje doživetje opisal v svojih spominih čez več let<sup>2</sup>:

Velika sprememba v mojem življenju se je zgodila kakih šest tednov, preden sem za vedno zapustil Maduraj. Zgodilo se je nenadoma. Sedel sem sam v sobi v prvem nadstropju stričeve hiše. Redkokdaj sem bolehal in tistega dne je bilo z mojim zdravjem vse v najlepšem redu, pa vendar me je nenadoma prevzel strašen strah pred smrtjo. Z mojim zdravstvenim stanjem ni bilo nič narobe in za strah nisem imel razloga. Nanj nisem niti pomislil, kaj šele da bi skušal ugotoviti, od kod izvira. Samo začutil sem: “umiram”, in začel razmišljati, kaj naj storim. Ni mi prišlo na misel, da bi se posvetoval z zdravnikom, s starši ali s prijatelji. Zdelo se mi je, da moram takoj in tam sam najti odgovor. Pretres zaradi strahu je usmeril moje razmišljanje navznoter in potihem sem si rekel: “Prišla je smrt. Kaj naj to pomeni? Kaj je tisto, kar umira? Telo umira.”

Nenadoma sem začel dramtizirati smrt. Ležal sem z iztegnjenimi udi, trd, kot da je nastopila *rigor mortis*, in posnemal mrtvo telo, kakor da bi stanju hotel dati nekaj več resničnosti. Zadrževal sem dih in tako trdno stiskal ustnice, da ne bi ušel kak zvok, da ne bi mogel izgovoriti ne besede ‘jaz’ ne katere druge.

“No, dobro”, sem si rekel, “telo je mrtvo. Otrdelo bodo prenesli na prostor za sežiganje, ga tam sežgali in od njega bo ostal samo pepel. Toda ali sem s telesno smrtjo mrtev tudi jaz? Ali sem jaz telo? Tiho je in negibno, jaz pa čutim polno moč svoje osebnosti, poleg nje pa čutim v

sebi celo glas 'jaz'. Torej sem duh, ki presega telo. Telo umre, duha pa, ki ga presega, se smrt ne more dotakniti. Pomeni torej, da sem nesmrtni duh."

Vse to niso bile zgolj misli. Skozi mene je preblisnilo vidno kot živa resničnost, ki sem jo zaznal neposredno, skoraj brez misli. 'Jaz' je bil nekaj zelo stvarnega, edina resničnost mojega trenutnega stanja, in vsa zavestna dejavnost, povezana z mojim telesom, se je osredotočala v tem 'jazu'. Od tistega trenutka naprej je 'jaz' ali moja prava bit z neverjetno presunljivostjo pritegnil pozornost nase. Strah pred smrtjo je za zmeraj izginil. Vpijanje v pravo bit se je od tedaj neprekinjeno nadaljevalo. Druge misli so se lahko pojavljale ali izginjale kot posamezni glasbeni zvoki, toda 'jaz' se je nadaljeval kot temeljni ton *šruti*, ki je podlaga vsem drugim tonom in se hkrati spaja z vsemi. Če se je telo pogovarjalo, bralo ali kar koli že počelo, sem bil še vedno osredotočen na 'jaz'. Pred to krizo nisem zaznaval svoje prave biti, ni me zavestno pritegovala. Nikakršnega zaznavnega ali neposrednega zanimanja nisem čutil za to, še manj kakršnega koli nagnjenje, da bi nenehno bival v tem.

V nasprotju s prejšnjim primerom to doživetje ni religiozno obarvano. Skozi očala advaita vedante, ene od indijskih filozofij, je deček doživel razsvetljenje, spoznanje svoje prave biti, tistega v nas, ki, kot pravi Bhagavadgita (2,20),

... samo ne umre in ne rodi se,  
iz Bivanja se v Nič ne bo sprevrglo.  
To večno je, nespremenljivo, stalno,  
ne ubiješ ga, kadar telo ubiješ.<sup>3</sup>

Poglejmo si primer podobnega doživetja zahodnega mistika Emanuela Swedenborga:

"Zaznal sem ... da me, kot bi prišla iz srca, oblivata veselje in radost in se zelo nežno razpršujeta po vseh, tudi najbolj notranjih vlaknih in prodirata naprej v snope vlaken, s kar najglobljim občutkom užitka, da se vsako vlakno zdi kot eno samo veselje in radost in da se zdi vse, kar je le sposobno kake zaznave in občutenja, podobno prežeto s srečo. V primerjavi s takšnim veseljem so telesni užitki kot gosta megla nasproti čistega in najnežnejšega ozračja."<sup>4</sup>

Zanimivo, da tudi ta opis nima nobenega teističnega pridevka, čeprav je Swedenborg svoja pisanja pogosto podal kot doživljanja v stiku z nebeškimi bitji, kot na primer pri drugi omembi takšnega doživetja:

"Tisti, katerih misli so omejene na naravne stvari, ne morejo razumeti, da je v nebesih luč, vendar je ta nebeška luč tako močna, da v več stopnjah preseže opoldansko luč sveta. Pogosto sem jo videl, bodisi zvečer bodisi ponoči. Sprva sem se čudil, ko sem slišal angele reči, da je luč sveta v primerjavi z lučjo nebes le malo boljša od sence; zdaj pa sem jo videl in lahko pričam, da je tako. Svetloba in sijaj presežeta vsak opis. Vse kar sem videl v nebesih, sem videl v tej luči in zato jasneje in razločnejše kot stvari tega sveta."<sup>4</sup>

Terezija Avilska, španska svetnica iz šestnajstega stoletja, je v knjigi Notranji grad opisala svoje nadnaravno doživetje takole:

"Čutiš, kot bi v celoti prešel v drugačno in povsem različno območje od tistega v katerem živimo, kjer se kaže taka nezemeljska luč, ki si je ni mogoče predstavljati, tako kot tudi ne čudes, ki jih vidimo, pa najsi to poskušamo vse življenje. V trenutku se um nauči toliko, da si domišljija in razum ne moreta predstavljati niti tisočinke tega, pa naj si to prizadevata leta in leta." Ko je kasneje "ugledala"

Gospoda brez oblike, je med zasliševanjem povedala naslednje:

"Kako veš, da je bil On, če ga nisi videla?" jo je vprašal zasliševalec.

"Ne vem, vse, kar lahko rečem, je to, da sem Ga ugle-  
dala ob sebi."

"Toda, kako se je prikazal?"

"Ni šlo za videnje s čutili in nobene oblike ni bilo. Moje telesne oči niso videle ničesar. Tudi z očmi svoje duše nisem videla ničesar. Toda ob sebi sem začutila Njegovo navzočnost."

"Če ga nisi videla niti s telesnimi očmi niti z dušnimi, kako moreš potem trditi, da je bil On? Kdo ti je rekel, da je On?"

"On sam," je trdila. "Toda celo preden mi je dal to vedeti, se je to vtisnilo v mojo dušo z mnogo večjo gotovostjo, kot jo omogočajo vtisi, ki jih posredujejo čutila."

"Kako si slišala njegove besede?"

"Nisem slišala nobenih besed. Gospod mi je posredoval svoje misli drugače. Toda bilo mi je mnogo jasnejše, kot bi bilo z govorjeno besedo. Dojela sem zelo globoko skrivnost o resnici, ki je Resnica sama. Nima niti začetka niti konca. O moj Gospod, kakšna razlika je med slišanjem teh besed in razumevanjem njihovega smisla na tak način! Razumela sem vse, čeprav so moje besede meglene v primerjavi s takšno jasnostjo."<sup>5</sup>

Taka doživetja opisujejo indijske filozofije kot doživetje Brezosebnega in Tomaž Akvinski jih je v *Summa Theologiae* opisal kot zaznavo brez čutil, kot *species impressa*, z neposrednim vtisom.

Kaj pomenijo taka doživetja? Razlage so različne. Tisti, ki gledajo taka doživetja v luči teizma, pravijo, da gre v

vseh treh primerih za prikazovanje Boga. Takšno razlago potrjuje tudi večina tistih, ki so takšno stanje doživljali, saj so ga, kot pravijo, doživljali kot stik z osebnim božanstvom verstva, katerega pripadniki so bili. Cela plejada pristnih krščanskih svetnikov je v svoji viziji ali zamaknjenosti "videla" Jezusa Kristusa ali Devico Marijo. Mnogi indijski svetniki in jogiji so ugledali boginjo Kali, Krišno ali Šivo itd. Vendar so imeli takšna doživetja tudi ljudje, ki so bili brezbožniki ali vsaj niso bili pripadniki nobenega verstva. Njihova doživetja niso bila religiozno obarvana. Bili so tudi taki, katerih doživetja so bila popolnoma neopisljiva v religiozni simboliki: blišč, luč, hrumenje, mogočna glasba, blaženost, neizmerna ljubezen, mir in spokoj itd. Večina njih, ki so kaj takega doživeli, pa ni mogla ničesar opisati.

Tu je primerno dodati sodobnejši primer. Gre za indijskega uradnika, ki se je po starih spisih uril v meditaciji. Gopi Krišna, kot je bilo jogiju ime, je po petnajstih letih doživel nekaj nenavadnega, kar je v svoji knjigi<sup>6</sup> opisal takole:

"Sedel sem mirno, ne da bi se kakor koli premaknil in zravnano. Misli so mi bile nenehno usmerjene na sijoč lotos, da moja pozornost ne bi begala naokrog, in čim se je usmerila drugam, sem jo vrnil nazaj. Intenzivnost osredotočanja je vplivala na dihanje. Postopno se je upočasnilo, tako da je bilo komaj zaznavno. Popolnoma sem bil zatopljen v osredotočanje na lotos, tako da sem večkrat za nekaj minut izgubil stik s svojim telesom in okoljem. V takšnih trenutkih se mi je zdelo, kot da lebdim v zraku brez telesa, ki me je obdajalo. Edino, česar sem se zavedal, je bil blesteči lotos. /.../

Med enim od takih zanosov intenzivne osredotočenosti sem pri dnu hrbtenice začutil nekaj čudnega. /.../

Občutek je bil nenavaden in tako prijeten, da se je vsa moja pozornost usmerila nanj. Tisti hip, ko se mi je pozornost tako nepričakovano preusmerila s točke v katero sem jo usmerjal, je ta občutek izginil. /.../ Spet sem se usmeril na lotos in čim sem si ga ostro in razločno predstavljaj nad svojo glavo, takoj se je pojavil omenjeni občutek. Tokrat sem poskušal v svoji osredotočenosti vztrajati. Uspelo mi je za nekaj trenutkov, omenjeni občutek pa se je začel širiti navzgor in je postajal tako nenavaden v primerjavi z vsem, kar sem dotlej doživel, da sem nehote usmeril pozornost nanj. Isti hip je občutek izginil. /.../

Srce je začelo divje utripati in težko mi je bilo vzdrževati potrebno pozornost. Čez čas sem se zbral in se globoko potopil v meditacijo. Ko sem se čisto potopil, se je prejšnji občutek spet pojavil, toda tokrat umu nisem dovolil zapustiti točke, na katero sem ga usmeril, in vztrajno sem ga vzdrževal na njej. Občutek se je spet razširil navzgor, njegova moč je naraščala in začutil sem, da se tresem. Toda kljub vsemu sem vztrajal s pozornostjo na lotosu. Nenadoma se je s hrumenjem vodnega slapu pognal skozi hrbtenico navzgor v možgane tok tekoče svetlobe.

/.../ Svetloba je postajala vse močnejša, hrumenje vse glasnejše, zaznal sem majanje in kot bi nenadoma zdrsnil iz svojega telesa, popolnoma obdan s svetlobnim sijem. Začutil sem, kako točka zavesti, katera sem bil jaz sam, obdana s svetlobnimi valovi, postopno narašča. Postajal sem vse večji in večji, širil sem se navzven, medtem ko je moje telo, ki je bil navadno neposreden predmet zaznave, vse bolj izginjalo v daljavo, dokler se ga nisem več zavedel. V celoti sem postal zavest brez kakršnih koli meja, brez kakršne koli misli na telo kot njen privesek, brez

kakršnega koli občutka, potopljen v morje svetlobe, hkrati zavedajoč se vsake točke, kot razširjen navzven v vse smeri brez vsakršne prepreke ali snovne omejitve. Nič več nisem bil jaz sam, ali če sem natančnejši, nič več se nisem zaznaval, kot da bi bil majhna točka zavesti, ki jo omejuje telo. Namesto tega sem bil krog zavesti, v katerem je bilo moje telo le točka, obsijan s svetlobo in v takšnem stanju vzhičenosti in sreče, da ju ni mogoče opisati.

Čez nekaj časa, koliko ne morem presoditi, se je začel krog zoževati. Čutil sem, kako se krčim, kako se manjšam, dokler se nisem megleno zavedel svojega telesa, nato jasneje. Zdrsnil sem v svoje prejšnje stanje. Nenadoma sem se zavedel hrupa na cesti, začutil roke, noge in glavo in spet je moj ozki jaz prišel v stik z okoljem."

Pri vseh navedenih doživljanjih gre kljub vsemu za nekoliko različna stanja zavesti, za različne globine onkraj običajne zavesti. Ni razloga, da bi se tu spuščali v te pojave, ugotovimo naj samo to, da gre pri tem za drugačna, nenavadna stanja zavesti. Čeprav gre mnogokrat za navidezno omedlevico, pa vsi, ki so tako stanje doživeli, poročajo o izredni pristnosti doživetega in ne, kot v primeru nezavesti, o praznini, o popolnem nezavedanju. Gre torej za izjemna stanja, ki niso pod ravnijo zavedanja, ampak nad njo.

Zavest se v pojavnem svetu razodeva različno. Na eni strani je povsem nezaznavna, na drugi pa izredno močna. Njeno splošno pojavljanje lahko primerjamo s tistim pri človeku. Tako je npr. v spanju brez sanj povsem nezaznavna. Speči človek je videti kot mrtev, saj se ne odziva na normalne zunanje dražljaje. Tudi sam ne zaznava ničesar. Toda, ali lahko rečemo, da je tak človek brez zavesti? Kam je šla zavest med trdnim spancem in od kod se je vrnila, ko se je človek prebudil? V polsnu, ko se človek



počasi prebuja, je zavest meglena, nejasna in svet okrog sebe zaznavamo nerazločno, kot da obrisi posameznih predmetov ne bi bili ostri, nekaterih stvari pa sploh ne. Obenem pa se ne zavedamo jasno svoje navzočnosti v tem svetu. Bolj ko se prebudamo, bolj se slika in zvoki okrog nas izostrujejo, bolj postajajo "resnični", hkrati pa se vse bolj zavedamo svojega početja in sebe v okolju. Gre torej za različno stopnjo budnosti oziroma jasnosti zavesti o svetu okrog nas in o nas samih.

Če se natančno opazujemo, bomo spoznali, da tudi v tako imenovanem budnem stanju, ko smo prepričani, da delujemo pri polni zavesti, nekaterih stvari ne zaznamo in ne zaznavamo ali pa jih zdaj zaznavamo in zdaj ne, čeprav so nenehno v dosegu naših čutil. V psihologiji govorimo o širini vidnega polja ipd., o nihanju pozornosti, o naravnosti, ki vpliva na zaznavanje itd. Vidno polje pa je lahko normalno, vendar se stvari, ki so v njem, ne zavedamo. Enako je tudi s podatki, ki jih pošiljajo druga čutila. Nekateri zaznave potekajo podpražno, se pravi, da obstajajo, da signali, ki prihajajo prek čutil, potujejo v ustrezna možganska središča, vendar se jih ne zavemo. Glede na to, koliko sveta okrog sebe in v sebi se zavedamo, govorimo o širši in ožji zavesti.

Če povzamemo, lahko zavest označimo vsaj z naslednjimi značilnostmi:

1. z jasnostjo zavesti oziroma budnostjo,
2. s širino zavesti ali obsegom zaznave pojavnega sveta glede na prostor in čas,
3. z ravno zavedanja svojega ravnanja v svetu in
4. s stopnjo zavedanja samega sebe.

Toda pri vsem tem našem pisanju o zavesti smo se omejili na en sam njen vidik. Nanjo smo gledali z vidika

človeka. Zavest pa ni prisotna samo pri človeku. Zavest obstaja tudi pri živalih, v rastlinah in celo v "mrtvi" snovi. Kadar govorimo o človeški zavesti, dejansko mislimo na tisto, čemur bi lahko rekli umska zavest. Saj podatkov, ki jih dobivamo o sebi in svetu ne morejo osvetliti niti naša čutila, niti živčevje, ki te podatke prenaša v višja živčna središča, niti sama možganska skorja, kjer se živčni signali končno zbirajo na njenih posameznih področjih, odvisno od vrste čutila, ki je podatke sprejelo in jih spremenilo v take signale. Sporočila, ki se tako kopičijo, prebira, ureja, razporeja, označuje, povezuje, razčlenjuje, razločuje in opredeljuje um. Um pa je samo ena od oblik zavesti. Pri človeku je um urejen tako, da v nas osredinja doživljanja sveta kot pesto kolesa osredinja vse njegove gibe. "Tako zaznavamo tvorbe iz naših umskih, telesnih in vitalnih doživetij, ki se razlikujejo od preostalega bivanja, in to je tisto, kar štejemo za sebe v naravi, to individualizacijo bivanja in nastajanja. (20,421)" To je tisto doživljanje, ki ločuje doživljanje nas samih v primerjavi z doživljanjem sveta in ki mu pravimo ego.

Zavest se podobno razodeva tudi pri višjih živalih. In ker navadno štejemo kot znak zavesti samo tak odnos do sveta, kot je podoben človekovemu, ali bolje, umskemu razmerju do sveta, mislimo, da bitja, nižja od nas, se pravi, večina živali in vse rastline, nimajo zavesti. Toda ni tako.

Ne moremo se pri tem dolgo zaustavljati, zato samo na kratko. Ali je smotrno ravnanje, človekova razumnost, znamenje zavesti? Brez dvoma je, in to celo pomembno. Z veliko verjetnostjo lahko domnevamo, da je zaznavanje sveta idiota, imbecila in debila mnogo siromašnejše kot genijevo. Logično je torej zavest o svetu in sebi v prvih primerih skromnejša, kot pri zadnjem. Če je torej više

razvit um znak višje in širše zavesti, potem je nižje razviti um tudi znak zavesti, čeprav nižje. Pa ne samo to. Iz tega sledi, da je vsako smotno ravnanje, vsaka sled prebiranja, urejanja, razporejanja, označevanja, povezovanja, razčlenjevanja, razločevanja in predelovanja tudi zname-nje zavesti. Mesojeda rastlina, na primer, se vede podobno kot pajek. Mirno čaka s svojimi odprtimi mesojedimi listi, in ko se nanje spusti žuželka, jih bliskovito zvije in tako ujame plen. Sramežljiva mimoza se ob dotiku umakne. Sončnica odpre svoje cvetne liste, ko pokuka izza obzorja sonce, in jih zapre, ko to zaide. In nazadnje, ali niso prečudoviti kristali najrazličnejših rudnin znaki urejenosti in razporeditve?

Glede na to, da se zavest v različni jasnosti in luči razodeva, recimo, od preprostega kristala tja do genija, lahko predpostavljamo, da obstaja tudi možnost zavesti, ki presega človeški um, dimenzije človeškega genija in se razteza v višave in širjave bivanja. Opisani primeri samadhija so taki prodori prek človeških meja v nadnaravne svetove, svetove onkraj našega psihološkega sveta. Če imenujemo to, kar je pri človeku zavest, pri nižjih bitjih "nižja stanja zavesti", ki segajo navzdol tja do nezavednega ali popolne odsotnosti zavesti, potem so stanja onkraj normalne človeške zavesti nadzavestna in segajo vse do popolne, absolutne zavesti. Lahko bi rekli, da je v tistih višavah zavest tako različna od človeške, da ji lahko rečemo "božanska". Pravzaprav je prav Absolut tisto, čemur pravimo z drugo besedo Božansko.

Kaže, da so bili opisani prodori v nadzavestne višave za one, ki so jih izkusili, tako silni, da jih le ti niso vzdržali in so zaradi tega izgubili stik s telesom in svetom, zaradi česar je bilo njihovo telo videti popolnoma nezavestno ali

pa je prešlo v kataleptično stanje. Zavest je energija in tako, kot mora biti navitje elektromotorja prirejeno za določeno napetost, mora biti tudi človeški sistem primeren za višje ravni zavesti.

Na začetku smo rekli, da človek lahko doseže nadzavestna stanja bodisi spontano, kot se je to med drugimi zgodilo Ramani Maharšiju in Šri Ramakrišni, ali pa z urjenjem in disciplino, kot je to storil Šri Aurobindo. Mnogi so šli po taki ali podobni poti in dosegli nadzavestna stanja. Številne so tudi poti, ki vodijo k takim ciljem. Gre za duhovne poti, ki jih poznamo pod različnimi imeni in ki jim na Vzhodu pravijo joga. Te poti imajo različna izhodišča in se razlikujejo tudi po posameznih stopnjah, tako kot imajo lahko različna izhodišča in faze plezalne poti, katerih končni cilj je doseči vrh iste stene. Različnost izhodišč ustreza temu, da so različni tudi ljudje, ki se lotijo poti. Tako je bhaktijoga primernejša za tiste, ki so sposobni globokega čustvovanja, karmajoga za ljudi volje in dejanj, džnjanajoga za one, ki imajo močan in prodoren um, radžajoga za take, ki so bolj introvertirani itd. Naj posameznik izbere katero koli pot v duhovne višave, po vsaki bo lahko prišel prek meja, ki so poznane običajnim smrtnikom.

Že sama pot navzgor, proti višjim ravnem zavesti, tja do tiste, ki ji pravimo božanska zavest, in ki jih Šri Aurobindo po vrsti imenuje višji um, razsvetljeni um, intuitivni um, prekum in nadum, zahteva mnogo priprave. Tako, kot je nevarno podati se nepripravljeni in neopremljeni v gore, je nevarno tudi to potovanje. Zato se je treba nanj ne glede na izbrano pot dobro pripraviti. Vestnost, vztrajnost, doslednost in prizadevnost že na začetku poti se nam vseskozi obrestuje. Navsezadnje pa prav take priprave odpirajo pot k najvišjim spoznanjem in nas hkrati

krepijo, da se ne zamajemo pri višjih napetostih, kot bi temu lahko rekli v prisodobi.

Toda kaj nam pomaga, če s sistematičnim urjenjem dosežemo višave nadčloveške zavesti in tam izkusimo njene neizmerne širjave, če pa se potem vrnemo v ta naš vsakdanji svet in ostanemo skoraj na istem, kot smo bili prej? Kaj ni ta izkušnja enaka plezalčevi, ki ostaja samo lepo doživetje, lep spomin, potem ko se je vrnil v dolino? Skoraj, da je tako. Zaradi tega nas Šri Aurobindo, veliki jogi sodobnih časov, vabi na pot celostne joge (*purna-joge*), katere cilj ni samo spoznanje višav in širjav zavesti, ampak prinesiti vse njihovo bogastvo v ta naš vsakdanji svet, v naše življenje in telo. Z drugo besedo, cilj integralne joge je doseči tisto božansko zavest, ki presega običajne človeške meje, in jo utrditi, jo osvojiti, tako da bo postala naše običajno stanje, v kakršnem bomo lahko delovali v svetu, v katerem živimo.

Pot, po kateri pelje celostna joga, je pot iz navadnega uma v višji um, v razsvetljeni um itd., vse tja do naduma, osvojitve te nadčloveške sile in pot nazaj, z njeno lučjo v roki, da bi razsvetlili mrak, ki ga pušča medla luč vsakdanje zavesti. Gre za večno prebujenje. Človekova vsakdanja zavest, pa naj gre za še tako razvitega posameznika, je namreč prav tako medla, meglena, nejasna, neostra in riše nerazločne podobe, včasih zato celo zmotne, kot je zavest človeka, ki se prebuja iz trdnega spanca. Ko se povzpne v vrhove zavesti, se pred nami odprejo širnejša in jasnejša obzorja bivanja, kot so ta, ki jih poznamo, ob čemer spoznamo, da je bil naš vsakdanji svet, ki se nam dozdeva ali bolje, o katerem smo prepričani, da je pristen, skorajda ena sama velika utvara.

Knjiga, ki je pred nami, je izpod peresa učenca člove-

ka, ki je prehodil in uhodil pot k najvišjim ravnem zavesti. M. P. Pandit je bil namreč od svoje rane mladosti, od dvajsetega leta, vse do svoje smrti vesten popotnik po sledih svojega učitelja Šri Aurobinda. O celostni jogi in filozofiji, na kateri sloni, je napisal celo plejado knjig, ki v preprosti besedi pomagajo vsem, ki se podajo na to zahtevno pot. *Kako naj začnem* je knjiga, ki je namenjena tistim, ki stopajo na pot celostne joge, ne da bi jo poznali. Namenjena je onim, ki jih teženje vleče v duhovne višave, pa ne vedo, kako in kaj.

Knjiga je napisana preprosto in razumljivo za vsakogar. Kdor le hoče na pot, se podati v neznane predele v sebi, ki ostanejo večini neznani, in potem od tam, iz globoke notranjosti, kreniti navzgor, proti višavam, ki so zanj trenutno nadnaravne in nadnormalne, bo v njej našel vse, kar potrebuje, da trdno postavi lestev, po kateri bo kasneje lahko plezal. Za ta podvig je to neizogibno. Kdor lestve ne bo postavil dovolj trdno, se mu bo ta zamajala in spodmaknila, še preden bo stopil na prvi klin.

### Literatura

<sup>1</sup> Mohendranath Gupta: The Gospel of Sri Ramakrishna, Ramakrishna Mission, Calcuta

<sup>2</sup> Arthur Osborne: The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi, Ramanasramam, Tiruvannamalai 1993

<sup>3</sup> E. Swedenborg: Arcana Coelestia or Heavenly Secrets; lat. Arcana Coelestia, quae in Scriptura Sacra seu Verbo Domini sunt, detecta, 8 zv., The Swedenborg Foundation, London 1956,

<sup>4</sup> Prav tam

<sup>5</sup> Terezija Avilska: Notranji grad, Družina, Ljubljana 1980

<sup>6</sup> Gopi Krišna: Kundalini, Path to Higher Consciousness, Orient Paperback, New Delhi 1976

## Kako naj začnem

MNOGOKRAT SO mi rekli: Filozofija, ki jo razlagaš, je vabljiva. Toda kako naj jo spravimo v življenje? Kje naj začnemo? Kot veš, smo zelo zaposleni z vsakdanjimi stvarmi in nimamo takšnih spodbudnih okoliščin in razmer, kot jih imate v ašramu. Govoriš o zavesti, spreminjanju nravi, dušnih vrednotah itd. Ali imaš kakšen dnevni načrt za urjenje takega nauka? Drugi imajo asane<sup>1</sup>, džapo<sup>2</sup>, petje, meditacije, predavanja in drugo. To pomaga usmeriti življenje v zeleno smer. Celo za takšno psihološko spreminjanje<sup>3</sup> o katerem govoriš, je potrebna nekakšna zunanja podpora, ali ne?

Čim več ljudi srečam in se z njimi pogovarjam, tem bolj se mi zdi potrebno kaj storiti. Vedno znova sem o tem razmišljal in mislim, da bi lahko izoblikovali nekakšen program za iskalce celostne popolnosti<sup>4</sup>. Seveda pa mora biti prilagodljiv, tako da ga je mogoče uporabljati glede na posameznikove potrebe in okoliščine.

Za duhovnega iskalca je priporočljivo, da vstaja čim bolj zgodaj in tako izkoristi čas, ki je posebno ugoden za duhovno zbranost. Pred zoro se naravne sile še ne zga-

nejo in ta spokojnost<sup>5</sup> prebuja v nas enake vzgibe, če smo takrat prebudjeni in pozorni. Če vas premaguje spanec, izpijte skodelico čaja ali kave ali kakršne koli tople pijače ali vode (tople ali hladne, sladkane z medom ali nesladkane) in se nekoliko sprehodite. Zatem naj bi začeli meditarati.

Sedite vzravnano na tla ali na stol. Če sedete na tla, jih pognite z rogoznicami ali blagom. Ne sedajte na gola tla, kajti to vam izprazni vaš notranji električni naboj. Nekajkrat globoko vdihnite. Glejte naravnost in ne upogibajte glave. Zberite svoj navadno razpršen um in ga usmerite navznoter ali navzgor. Za meditacijo sta dve glavni središči: na območju srca in v glavi – znotraj ali med obrvmi, nad čelom ali na zadnjem delu glave. Poskusite, kaj je za vas najnaravnejše, in nadaljujte s tem.

Recimo, da ste začeli s srčnim središčem. Predstavljajte si v sredini srca božansko prisotnost. Tam v najgloblji votlini bitja, *hrid guha*, je božanska zavest. Doživljamo jo lahko kot luč, kot navzočnost, kot sladki magnet, kot vir ljubezni, kot negibljivo bit, nesmrtno bit. Težite, da bi jo dosegli. Če želite, lahko kot vodilno nit za postopno potapljanje v svoje globine uporabljate dih. Lahko bodo navalile misli in vas motile. Ne posvečajte jim pozornosti. Zanimajte jih. Glavni del uma osredotočite na predmet vašega sledenja. Pojdite navznoter. Če pa je za vas naravneje, da zaprete oči in usmerite svojo pozornost navzgor, storite tako. Nad umom si predstavljajte trdno tišino ali mir ali praznino. Umirajte svoj um in se odprite tej višji zavesti. Težite, da bi se ta višja zavest spustila. Če se vmešajo misli, naj vas to ne vznemiri. Zanimajte jih. Plesale bodo na površini in odmrle. Samo ne sodelujte v njih.



Če delujete prek srčnega središča, boste počasi začutili, da vas vleče navznoter. Začutili boste tok miru, sladkosti, dobrohotnost notranjih področij duše. Če se osredotočate nad glavo, boste v svoji glavi zaznali, kot da nekaj priteka od zgoraj. Občutek bo povsem stvaren. Kot odgovor na vaše teženje se namreč začneja vzgib spuščanja in morda boste v glavi začutili težo. Teža, prijetna ali ne, je znamenje, da se je začelo dotekanje in usvajanje. Tak telesni občutek traja, vse dokler se organizem ne nauči vsrkavati to dotekanje.

Za meditacijo morate izbrati kraj, ki je primeren za takšno zbiranje. Lahko je to prostor na odprtem, pod milim nebom, ali pa v vaši sobi pred sliko ali podobo ali simbolom Božanskega<sup>6</sup> ali guruja<sup>7</sup>, ki za vas predstavlja Božansko. Taka slika ima sama po sebi moč, ko pa ji zaupamo in jo obožujemo, postane učinkovita in deluje kot vodilna sila v vaši meditaciji. Če se vam izkaže kot koristno, lahko ponavljate ime ali mantra<sup>8</sup>, ki ima za vas neki pomen. To pomaga usmerjati um in ustvarja okrog vas magnetno polje duhovnih vibracij. Posebno koristno je na začetku urjenja. Če vas misli preveč motijo, odprite za hip oči, vendar pa ohranite pozornost na predmetu meditacije. Čez nekaj časa se vam bodo oči same zaprle.

Meditirate kake pol ure. Če se meditacija sama po sebi podaljša, si morate za to vzeti čas. Če vidite med meditacijo kakršno koli svetlobo, podobe ali slike, jih opazujte mirno. Ne poskušajte si jih takoj razložiti. Ne preženite jih. Prav isto velja za zvoke. Na splošno so to znamenja odpiranja finejših čutil videnja in slišanja. Nekateri doživljajo take pojave, drugi pa ne. Pravilen odnos pri tem je, da kaj takega ne pričakujemo in ne predvidevamo. Prav tako naj nas tudi ne skrbi, če se ne pojavijo. Ne pojavijo se namreč vedno. Kar je resnično

pomembno, je, da vzpostavimo mir, čistost in teženje.

Obdobja meditacije je treba jemati kot uvajanje določenega stanja. Duh meditacije morate ohranjati tudi ob drugem času. To pomeni, da morate ves preostali del dneva podaljševati in ohranjati mir, dobrohotnost in čistost, ki se razvijejo med meditacijo. Ne dovolite, da bi se čez dan pripetilo kar koli takega, kar bi nasprotovalo notranjemu stanju, ki ga izkusite ali zaznate kot možno pri meditacijski seansi. Popolnoma je treba izkoreniniti vzgibe jeze, razburjenosti, zaskrbljenosti in popolne povnarnjenosti. Treba je dati prostor globljim in višjim vzgibom, ki se izoblikujejo med meditacijo.

Po meditaciji se je dobro nekoliko telesno razgibati, da bi sprožili svoje energije in razmigali vse ude. Katere vaje boste delali, je povsem odvisno od vašega zdravstvenega stanja in telesnih potreb. Zaželena je pametna kombinacija asan in prostih vaj. Telesa vam ni treba uriti zato, da bi postalo mišičasto, ampak zato, da bi zagotovili skladen razvoj njegovih posameznih delov, prost pretok energij, predvsem pa prebudili telesno zavest<sup>9</sup>. Tako prebujanje je pomembno zato, da telesu omogoči samodejno delovanje z njegovimi intuitivnimi vzgibi, pravimi potrebami glede hrane in spanja, počitka itd.

Kako prebuditi telesno zavest, kako napraviti telo *džagrit*<sup>10</sup>? Najprej je treba telo spoštovati. Z njim ravnajmo kot z možnim božjim svetiščem, ki ga je treba očistiti in dvigniti na visoko raven zavesti, preden lahko tako zaživi, tako zavibrira kot vaše srce in um. Opazujte njegove gibe in odzive, jih skrbno preučujte in sledite napotkom, ki se izražajo v njegovih odzivih. Vaša pripravljenost, da prisluhnete njegovim pobudam in se nanje odzovete, pospeši komuniciranje telesa. Vsak gib vaje je treba izve-

sti zelo pozorno, s prepričevanjem uda, ki ga uporabimo, naj sodeluje. Laskajte se upornim delom in nikar jih ne silite. V naprežanju in sproščanju posameznega telesnega dela imejte določen red. Če lahko z vsakim gibom povežete še dihanje, boste tako uvedli določen ritem. Ravnajte s telesom kot s prijateljem in na vaše zahteve se bo odzivalo enako.

Še več. Kultivirajte fizični *aesthesis*<sup>11</sup>. Vedite, da se Božansko razodeva v fizičnem kot lepota. Poskušajte razviti svoje telo, da bo lepo. Kar je lepota oblike, je pri gibanju ritem. Opazujte svoje telesne gibe v vsakdanjem življenju in uvajajte vanje ritem. Ne delajte z rokami in nogami ali usti naključnih, nerodnih gibov. Naj bo vsak gib ljubek. Potem bodo vaši gibi smiselni in začeli boste razumevati smisel *muder*<sup>12</sup>, smiselnih kretenj in položajev udov.

V disciplini pri razodevanju Božanskega v fizičnem je treba storiti še nadaljnje korake. Izurite svoj okus pri oblačenju. Ne nosite raztrganih ali grdih oblačil. To privablja sile neskladja in revščine. Ni vam treba segati po dragih oblekah, izbira je lahko preprosta, obleke pa cele in čiste. Oglejte si sodobne študije o učinku barv na psihologijo človeka. Postali boste izbirčnejši pri odtenkih in barvah.

Kar velja za vaše telo, velja tudi za vaše fizično okolje. Svoje neposredno okolje si morate organizirati po zdravih načelih. V njem mora obstajati neki red, sistem, prijetna urejenost stvari. To vam bo lažje storiti, če boste spoznali, da je v vseh snovnih stvareh nekakšna zavest, del razvoja vaše lastne zavesti pa je v tem, da spoštujete in se odzivaste na stvari okrog sebe. Skrbeti za materialne stvari s čim več občutka in pozornosti, kot da imamo opravka z

živimi bitji, urejati jih, namesto samo metati sem in tja, pomaga k vašemu lastnemu razvoju. *Iša vasjamidam sarvam*, vse je božje bivališče<sup>13</sup>. V tem duhu je treba živeti. Vsako stvar izrabite, kolikor je le mogoče. Ne uničujte stvari in ne puščajte jih, da se pokvarijo. Dajajte, dajajte z ljubeznijo in vsako darilo naj posreduje vašo zavest in dobronamernost.

Govoril sem o jutranji telovadbi. Kdor ne more telovaditi zjutraj, si mora za to postaviti neki drug primeren čas. Toda vaditi morate redno. Fizično podlago je treba postavljati skrbno, z ljubeznijo in stalno pozornostjo. Treba je prisluhniti potrebam telesa in jih upoštevati. Vsakdo mora najti zlato sredino svojega telesa, kar se tiče prehrane in spanja. V tem pristopu telesa ne smemo zaničevati ali ravnati z njim z odporom. Ne sme niti stradati niti ga ne smemo preobremenjevati. Telesa ne smemo kaznovati zaradi bolesi uma ali vitalnih želja. Zapomnite si star rek: *Šariram adjam khalu dharmasadhanam*, Telo je resnično pravo sredstvo za uresničenje Resnice.

Kar se tiče hrane, sledite napotkom Gite<sup>14</sup>: niti preveč niti premalo. Poskušajte in ugotovili boste vrsto in količino hrane, ki vašemu organizmu najbolj ustreza. Ne menjujte prehitro svojih prehrambenih navad, s tem da preidete z mesne na vegetarijansko prehrano ipd. Čeprav je res, da narava hrane, ki jo kdo uživa, vpliva na njegov značaj, je prav tako res, da je še mnogo drugih dejavnikov, ki opredeljujejo naš temperament. Svoj temperament lahko precej spremenimo tudi z voljo. Naučite se izogibati težke ali grobe hrane. Zahteva se uravnotežena prehrana. Iz prehranjevanja ne delajte fetišev.

Pomembneje je, kako hrano uživajte in kaj z njo na-

pravite. Preden začnete jesti, se spomnite in kličite Božansko. Ponudite hrano Božanskemu v sebi<sup>15</sup>. Zahvalite se vsem, ki so vam hrano omogočili. Jejte v miru in tiho, kot *prasad*<sup>16</sup>, kot milost. Na mnogih domovih na Zahodu sem opazil, da pred jedjo za mizo molijo. Če le morete, to storite tudi pri vas doma, tako da bodo vsi deležni božjega obilja v pravem duhu. Za naše namene sem našel v Giti najprimernejši stih:

*Brahmarpanam brahma havih brahmagnau brahmana  
hutam*

*brahmaiva tena gantavjam brahma-karma-samadhina  
Om. Šanti, Šanti, Šanti.*

Prosto prevedeno bi ta verz izgledal takole:

Božansko je darovanje,  
Božansko je žrtvovanje,  
Božansko je plamen,  
Božansko je darovalec,  
Božansko je cilj tistega,  
ki s svojim umom deluje  
za Božansko.  
Om. Mir, mir, mir.

Spomnite se, da je Mati<sup>17</sup> zabičala, da jeste zato, da bi živeli, in ne živite zato, da bi jedli. Vzdržite se lakomnosti. Na splošno vas bo telo obvestilo, ko ste dovolj pojedli. Takrat prenehajte. Ne silite se jesti zaradi napačnih nagibov. Hrane vam ni treba metati proč, če le nekoliko pazite, kdaj je dovolj. Ni nobene prepreke, da bi jedli okusno. Neduhovna sta le uživanje v navezanosti na kaj in pohlep. Jejte dobro in veselo. Ne dovolite si, da se med prehra-

njevanjem vmešavajo skrbi, bojazni, napetosti, vznemirljiva čustva, kot je jeza. Želite si le to, da bi hrana, ki jo jeste, nasitila telo in iz njega napravila primerno božjo posodo.

# Posvetitev

KLJUB GLOBOKI ugotovitvi Gite, da nihče ne more biti brez dejavnosti<sup>18</sup>, je v duhovnih filozofijah obstajala stalna težnja, da so delo podcenjevale, kot da je to nekaj, kar človeka veže. Še tam, kjer so delo priznavali kot neizogibno, so delali razliko med posvetnim in religioznim delom. Delo se prenaša kot sredstvo prečiščevanja, da bi ga odpravili, ko bi se zasvitalo spoznanje. Pri našem pristopu celostne duhovnosti pa sama sredstva vezi spreminjamo v sredstva osvoboditve.

Vsaka dejavnost vsebuje odvezo, sprostitve vsakršnih energij. Dejavnost ni nujno fizična. Vsako izražanje, naj bo umsko, čustveno, vitalno ali fizično, je dejavnost. Delovanje je zakon tega veselja. In tistega, kar Bog ukaže, človek ne more zavrniti. Tako ima, recimo, vsakdo neko področje dela in tudi vi imate svoje. Naučiti se morate, kako boste ta vidik življenja spreobrnil v smotrni vzgib k božanski zavesti. Na vsakdanje delo, doma ali drugje, ne smete gledati, kot da gre z duhovnega vidika za izgubljanje časa. Delovanje je sredstvo za zeleno rast zavesti in tudi polje izražanja notranjih dosežkov, ki se povečujejo med sa-dhano<sup>19</sup>.

Preden začnete delati, se zberite in vse svoje delo tiho posvetite Božanskemu. To storite kot posvetitev svoje ljubezni Božanskemu. Te odločitve vam ni treba potrjevati kar naprej. Dovolj je, da se je spomnite in jo kdaj pa kdaj obnovite. Ko boste tako spremenili izhodišče svojega dela, da ne bo motivirano s sebično željo, ko ga napravite za kanal svojega čaščenja in služenja Božanskemu, se bo kakovostno spremenila tudi pristnost vašega dela. Čim bolj boste delali v duhu posvetitve, boljša bo kakovost vašega dela. Saj Božanskemu, mojstru svojega bivanja, preprosto ne morete darovati nekaj omadeževanega. V takšnem delovanju, ki je posvečanje, je nekakšna radost, ki je pri običajnem delu ni. Bitje vriska od veselja v pretakanju energije k Božanskemu. Kot zaključek take posvetitve dela se odrecite njegovih sadov. Prepustite Božanskemu, da odloča, kakšni bodo rezultati, in jih ravnodušno sprejmite, kakršni koli naj že bodo. Tako se boste izognili napetosti, ki je sicer neizogibna pri delovanju, ki je usmerjeno k dosežkom.

Naučili se boste odrekati sadovom dela. Potem se naučite opuščati svoje zahteve po vrsti dela. Ne odločajte, katero delo boste opravljali in katerega ne. Ne delajte umetnih razlik med več vrednim in manj vrednim delom<sup>20</sup>. Prevezmite vsako delo, ki ga dobite, kot da vam ga je dodelilo Božansko, in ga opravljajte kolikor le morete dobro. Za duhovnega iskalca so okoliščine v katerih se znajde, navadno najboljše za pospešitev njegovega notranjega razvoja. Sprejmite takšne okoliščine in jih poskusite kar najbolje izrabiti. Seveda lahko stanje izboljšujete, vendar morate začeti, kjer se najdete, ne da bi godrnjali, ne da bi se pritoževali.

Zatem se začnite zavedati sprememb v sebi. Glede na



stopnjo vaše posvetitve in odstranitev sebičnih želja, boste v sebi našli nov duh, višjo energijo, ki se bo pretakala skozi vas. Podredite svoj občutek, da delujete, in postanite orodje Šakti<sup>21</sup>, božje moči. Tako zavestno spreminjanje svoje narave pelje k rastočemu izenačevanju z Božanskim. Vse manj bo napora in vse več veselja. Približevali se boste Bogu<sup>22</sup>, najprej kot služabnik, potem kot orodje in nazadnje kot otrok.

Toliko o pomenu dela kot sredstvu vaše duhovne rasti. Postopoma ga bo spremljala druga razsežnost. Pri delu ste povezani z drugimi. To vam daje priložnost, da se preizkušate, kako daleč ste svoj ego<sup>23</sup> v resnici podredili osrednjemu namenu. Svojo notranjo spremembo morate izražati v zunanjem delovanju. Nič več ne more biti prostora za tekmovanje, samopotrjevanje, gazenje prek drugih. Na drugi strani si boste pristno prizadevali, da bi bili sila harmonije, dejavnik sodelovanja in da bi sevali posvečenost. Sestavine nevednosti in laži v tem svetu nikomur ne pustijo, da bi ubežal iz njihovega prijema. Mogoče boste zaradi tega postali predmet zasmeha, češ da ste nepraktični itd. Toda ne spremenite svoje poti. Negativni trenutki bodo minili, stvari okrog vas se bodo začele, čeprav počasi, spreminjati. Pomnite, da delujete za Božansko, služite njegovemu namenu, ne pa, da bi dosegli ploskanje nevednih množic, in ne zato, da bi bili prvi med slepci in polslepici.

Delo bo tako postalo sestavina vašega duhovnega življenja. To je kritična točka, na kateri boste znova in znova preverjali svojo iskrenost, svojo vdanost božanskemu idealu, obseg sprememb v svoji naravi.

Ko delate, se nikoli povsem ne prepustite vzgibom narave.

Obdržite del sebe zunaj tega, vedno priklenjen na Božansko in vsiljujte vsem vzgibom narave bolj vzvišeno smer. Kdaj pa kdaj občasno prenehajte delati in znova posvetite delo Božanskemu. Spominjajte se in darujte. Neuspeh naj vas ne potre ali prizadene. Vsak neuspeh še ni tragičen. Če se ozrete nazaj, boste ugotovili, da so bile napake v življenju pogosto prava sreča. Delajte kot najbolje zmorete, vse drugo pa prepustite volji Božanskega. Naučite se uglaševati svojo voljo z višjo voljo in je ne skušajte vsiljevati Božanskemu.

To je bistvo karmajoge, joge delovanja, sestavine urjenja, ki ste ga začeli.

# Prečiščevanje

OSREDNJI CILJ našega prizadevanja je pobožanje naše narave. Obsega postopno spreminjanje in končno preobrazbo človeške narave v božansko. Ta postopek mora potekati stalno.

Vseskozi morate biti budni in si odločno prizadevati, da boste opustili vse, kar nasprotuje vašemu vzvišenemu cilju in pospeševali vse, kar krepi njegovo uresničenje. Najpomembnejši je pri tem psihološki napor. Vsakdo je zmes lastnosti, ki jih je podedoval iz živalske preteklosti in lastnosti, ki so semena božanske prihodnosti. Gita jih imenuje *adaivi* in *daivi*, nebožanske in božanske. Imenujmo jih negativne in pozitivne, tiste, ki zmanjšujejo našo človeškost, in tiste, ki k njej prispevajo. Večina prvih je povezanih z našim spletom sebičnih želja, ki prežema vse naše bitje: um, življenje in telo. Držijo nas v svojem železnem prijemu in spodbujajo, da tekamo za minljivimi predmeti, nas ločujejo in osamljajo na naših vase osredotočenih otokih. Njihov zarod so: sebičnost, samopoveščevanje, lakomnost, jeza, nasilje, strast. Da bi jih odvrnili, si je treba iskreno in stalno prizadevati. Zavračamo jih s tem,

da jim preprečujemo, da bi se izrazile, zavrremo, da bi se v nas pojavili njihovi vzgibi. Tako zavračanje se začne s potiskanjem, hotenim odklanjanjem njihovih zahtev. Postopoma se njihove zahteve zmanjšujejo. Ko enkrat ugotovijo, da ste odločeni, da jim ne boste podlegali pod nobenimi pogoji, vas pustijo pri miru.

Za soočanje s temi vzgibi in njihovo preseganje pa obstaja pozitivnejši in učinkovitejši način. To je v tem, da kultiviramo njihova nasprotja. Spodbujati morate in hote pospeševati njim nasprotne lastnosti. Nizkotnost je treba izpodriniti s plemenitostjo, jezo z oproščanjem, sovraštvo z ljubeznijo (ali z brezbržnostjo) itd. Vsak dan, vsak trenutek vam je dana izbira: ali težka pot, *šrejas*, in se pomikati proti božanskemu, ali pa izbrati lažjo, *prejas*, in drseti po lestvici evolucije navzdol, v živalskost. Iskalec Božanskega ima samo en kriterij: tisto, kar pospešuje rast proti Božanskemu, je dobro, kar to ovira, je zlo.

Tako iskreno sledite temu enostavnemu pravilu po svojih najboljših močeh. Iskrenost je vaša zaščita. Celo če med postopkom zagrešite napake pri presojanju, ne bo posledic. Zaščiteni boste. Izkoristite vsako priložnost, da nagnete svojo tehtnico na stran Božanskega, višjih vrednot in zavrnete vabo nižje narave. Pri tem so vam lahko v veliko oporo temeljni etični kodeksi, ki so jih razvili naši predniki<sup>24</sup>. Seveda se je treba držati vsebine in ne črk. Lastnosti, kot so: dobrot, prijaznost, služenje, harmonija, zvestoba, resnica v mišljenju, govorjenju in dejanjih, hvaležnost, so lastnosti duše in v obsegu, kot jih uporabljamo in razvijamo se čisti pot, da bi duša lahko vzniknila v naše življenje izza zaves nevednosti in laži nižje narave.

Globoko v notranjosti, v središču vašega bitja, je duša, dušno bitje<sup>25</sup>, ki je del Božanskega, zgoščenost božanske

zavesti. Ona je vir ljubezni, harmonije, enotnosti in resnice. Kujte svoje življenjske dejavnosti tako, da bodo vplivi, namigi, luč in zavest te dušne osebe dobili možnost, da se prebudijo v vašem življenju in jim bo olajšano usmerjanje in oblikovanje vaše poti. Kaj takega se lahko zgodi samo, če v sebi ustvarite ugodno razpoloženje, da priplava na vrh. Upoštevajte to v vsakem trenutku vsakdanjega življenja. Posledica tega je strogo prečiščevanje samega sebe, katarza, in vedeti morate, da nobeno duhovno življenje ni mogoče, vse dokler ne stkete svojega rednega vzorca življenja po tem notranjem, čistem in svetlečem dušnem plamenu. Poskušajte se zavedeti tega v sebi in razvijte komuniciranje z njim. Vztrajajte v molčanju, za vodstvo pri vsaki stvari pa se obrnite nanjo. Ne dovolite, da zavedno ali nezavedno posredujejo vaša nagnjenja in predsodki. Potrpežljivo čakajte. Počasi boste začutili namig. Ne zanašajte se na morebitne glasove. Obstajajo taka in drugačna prišepetavanja. Prišepetaval vam bo ego, prišepetavale vam bodo nasprotni sile<sup>26</sup>. Dušno predvsem komunicira v obliki občutka, pristnega ali z nadihom zanesljivosti. Sledite mu. Ne delajte napake, da ga prezrete, potem ko ste po njem spraševali. Če boste delali tako, zapirate vrata *sanctuma*<sup>27</sup>.

Videli boste, da celotni proces zahteva zelo strogo disciplino, ne zunanji niz pravil in usmeritev, ampak obvezen notranji dinamičen zakon. Mnogo bo lažnih napotkov subtilnih oblik ega in prekanjenega vitalnega<sup>28</sup>, ki vas bo poskušalo odvrniti od poti. Verjetno je človekova zmožnost, da goljufa samega sebe, brezmejna. Naložite si disciplino od znotraj. Premost, neposrednost, pristnost, osnovna poštenost in ponižnost so nekatere glavne zahteve za napredovanje na tej poti. Obstajajo lahko ne-

katere družbene odlike, ki pridejo v poštev le v družbenih razmerah, v katerih so bile postavljene in ne bodo imele vloge v vašem duhovnem življenju. Naštete pa so temeljne vrednote, ki slonijo na večni resnici in vladajo vse čase. Se zahteva mnogo? Kaj drugega lahko pričakujete, če želite slediti veliki izjavi Šri Aurobinda, *mahavakja*: Vse življenje je joga.

# Spanje

NA KONCU dneva, po delu, se spočijte. Počivajte v luči, ne v tamasu<sup>29</sup> in mraku. Umijte se in nekoliko počivajte. Berite kaj lahkega ali zabavnega, da boste um odvrnili od togosti. Pojejte kaj lahkega. Priporočljiva je lahka večerja. Star pregovor, da je treba zajtrkovati kot kralj, kositi kot princ in večerjati kot siromak, vsebuje precej modrosti. Če se po jedi počutite sveže, izkoristite nekaj časa za kratko branje duhovne literature. To vas bo pripravilo na kasnejše razmišljanje o samem sebi, samoopazovanje. Preden greste spat, morate namreč pregledati, kaj ste počeli podnevi in pretehtati, kje ste glede na svoj ideal ravnali prav in kje ne.

Vedno je spodbudno, če na koncu dneva pogledamo, kaj se je dogajalo, odkar smo vstali. To nam krepi spomin in ga vzdržuje v pripravljenosti. Spomnite se dogodka za dogodkom, oseb, s katerimi ste se srečali, pogovorov, ki ste jih imeli, kako so dogodki potekali in kako ste se nanje odzivali. Sami boste lahko ugotovili, koliko ste se poboljšali od včeraj. Odločite se lahko, da boste jutri popravili, kar se vam bo zdelo, da bi bili lahko storili bolje in kar

ste storili napak. Nobene potrebe ni, da bi premišljevali ali se obsojali. Samo odločite se, da ne boste ponovili napake in kaj morate storiti v morebitnih podobnih okoliščinah. To bo zadostovalo. V duhovnem življenju je dovolj spoznanje lastnih napak, njihovo obžalovanje in pripravljenost, da jih ne ponovimo. Nato pozabimo na podrobnosti. Jutri zvečer, ko boste spet pregledovali svoje počette, pogledjte, če ste bili zvesti svojim obljubam. To je urjenje, ki zahteva neposrednost, iskrenost in potrpežljivost. Je pa zelo pomembno za vaše napredovanje.

Potem se pripravite na počitek. V postelji kratko meditirajte sede. Umaknite svoj dejavni um od divje aktivnosti, umirite ga in mislite na Božansko. Ko boste začutili, da ste umirjeni, ko vas bo začel obdajati spanec, se zaučajte Božanskemu, odločite se, da boste v spanju ostali pri zavesti, in zdrsnete v spanec. Ne spite na hrbtu. To je napačen položaj. Moti namreč naravno prebavo in povzroča pritisk na ledvice. Za moške je to položaj, ki je najugodnejši za polucijo. Ležite na levi strani. Seveda se boste med spanjem obračali, toda ko se zbudite spet zavzemite levi položaj. Vsakokrat, ko se zbudite, ležite na pravo stran.

Vsakokrat, ko se prebudite, se ne potopite takoj v otopenost. Spomnite se svoje naravnosti v meditaciji pred spanjem in nato spet zaspate. Če sanjate kaj zanimivega, poskušajte sanje po spominu obnoviti.

Obstaja meja, ob kateri se boste prebudili sveži in se bo telo dobro počutilo. Ne hodite spet v posteljo. Zdrknili boste v tamas, lenobnost in otrplost, ki bodo požrle vašo svežino, potegnile vašo zavest navzdol in povzročile naval zmedenih sanj iz podzavesti. Ko se zbudite, ne planite pokonci. Potrebujete namreč nekaj časa, da bi se gladko



vrnili v fizično stanje<sup>30</sup>. Samo ležite v istem položaju v katerem ste se prebudili. Poskušajte se spomniti sanj od konca proti začetku. Tako se boste naučili zavedanja svojega spanja. Odločitev, da ostanete zavestni med spanjem, preden zaspate, ponavljanje, da bi se spomnili sanj vsakič, ko se zbudite, in nazadnje ležati mirno, da bi se spomnili, kaj se je dogajalo med spanjem, je zelo učinkovita metoda, s katero se začnemo zavedati svojih noči. To pa je potrebno, da bi vzdrževali nepretrganost svoje zavesti, da bi povezali budnost s spanjem.

Če imate težave s spanjem, ne jemljite uspavalnih tablet. Povzročajo namreč odvisnost in potrebovali jih boste vedno več. Namesto tega opazujte svoje življenje podnevi in poskusite ugotoviti, kaj je vzrok napetosti. Kajti navadno motijo spanec posledice napetosti ali skrbi. Poskusite odstraniti ta dejavnik. Preden greste spat, se nekoliko sprehodite po svoji sobi ali verandi. Berite kaj takega, kar vas pomirja\* in sprošča, ne pa kak fantazijski roman, ki vzdraži vaše živce. Če zaupate džapi, jo delajte dokler ne postanete zaspani, ali pa meditirajte. Ne spite podnevi. To namreč pogosto jemlje nočni spanec. Nekaj drugega je kratek počitek. Tega je najbolje opraviti na ležalniku napol leže.

Težka hrana za večerjo, vznemirljiv pogovor, branje srhljivk, dolgo gledanje televizije imajo škodljiv učinek na spanje.

---

\*Branje ene ali dveh strani iz Materinih "Molitve in meditacije" (Prayers and Meditation) se je izkazalo kot pomirjevalno. Poskusite s to ali kakšno podobno knjigo.

# Skupinska sadhana

DOSLEJ SEM govoril o sadhani posameznika. Povedati pa je treba, da se ne smete zapirati v svojo lupino, ko se ukvarjate s svojim osebnimi dolžnostmi in napredovanjem. Izogibati se je treba nevarnosti subjektivizma in spremljajočih ga možnosti fantaziranja in izgubljanja samega sebe v predstavah. Ta nauk ima tudi skupinsko plat in ko se vanjo vključite v pravem duhu, boste veliko pridobili.

Povežite se s somišljeniki in za začetek izdelajte načrt preučevanja, molitev, meditacij. Oblikujete lahko neformalno skupino ali krožek soiskalcev in si postavite prilagodljiv program.

Pri takšnem projektu je pomembno vzdrževati rednost in slovesnost. Vsi se morate zbrati na izbranem kraju ob določenem času. Srečujete se lahko na domu enega od članov skupine ali pa zdaj pri enem zdaj pri drugem. To je zelo pomembno, kajti kadar se več iskalcev sreča in osredotoča, se priključijo Navzočnost in če so srečanja redna, se ta na tem kraju utrdi. Svoje spoštovanje morate izkazovati z rednim prihajanjem.

Sprva se boste mogoče srečevali enkrat na mesec ali na štirinajst dni ob določenem dnevu. Ko se zberete, opustitete običajni družabnostni pogovor, še preden vstopite v prostor, ki ste si ga izbrali za svoja srečanja. Prižgite nekaj kadila. Kadilne paličice požgejo nečistosti v ozračju in odganjajo majhne entitete<sup>31</sup>, ki včasih plavajo v zraku. Najbolje je začeti z glasbo. Pet minut Materine orgelske glasbe<sup>32</sup> ali pesmi čaščenja, ki jo zapoje kdo od navzočih. Če se dogovorite, lahko poje cela skupina. To ima močan vpliv na um in čustva in celo fizično telo se osredotoči na pršnjo za pomoč. Preženejo se grobe vibracije in vzpostavijo višje, ki prečiščujejo in povzdigujejo.

Nato se lotite študija. Izberite dobro besedilo za duhovno vodstvo npr. Aurobindovo Temelji joge ali knjigo Mati ali pa Materino Najvišje odkritje, Pogovore ali pa Gito ali Upanišade<sup>33</sup> ali kakršno koli duhovno branje, ki je za skupino primerno. Vsakdo naj bi del, ki ga prebirate na srečanju, že prej prebral in v svoji knjigi ali beležnici označil vrstice, ki so mu najbolj všeč ali jih težko razume. Eden od udeležencev mora prevzeti vodstvo s tem, da poda povzetek branega dela in pove svoje pripombe. Sledijo naj mu drugi, pri čemer vsakdo pove izbrani del ali izbrane vrstice in zakaj ga pritegnejo. Lotiti se je treba težav, ki jih imajo posamezniki pri študiju, in o njih razpravljati z razumevanjem. Priporočljivo je menjati vodstvo od srečanja do srečanja. Vsakdo mora sodelovati v celoti. Vsakdo si mora prizadevati in se dobro pripraviti. Vsekakor pa na srečanjih ne sme priti do vročih razprav. Pomembne dele, ki jih je treba razložiti, lahko kasneje posredujemo izbranemu vodji ali vodjem. Takšen študij naj ne traja več kot štirideset do petinštirideset minut. Na koncu je treba prebrati primerne vrstice iz katere koli

avtentične duhovne knjige npr. iz Savitri, Upanišad, Svetega pisma, Gite itd., ki bodo služile kot tema meditacije, ki bo sledila.

Pri skupinski meditaciji je zelo pomembna skupna tema, sicer bo šel vsakdo v svoj lastni svet, čim bodo ljudje zaprli oči. Zato morajo vsi meditirati na izbrano temo. Če je le mogoče, je dobro, da temo vnaprej napišete na tablo, ki jo obesite v sobi. Meditacija naj traja od petnajst minut do pol ure. Potem se lahko udeleženci tiho razidejo ali pa skupaj na kratko zapojejo, da bodo odhajali z odzvenom molitvenih tonov.

Pri skupinskih vajah te vrste dobijo šibkejši podporo od močnejših. Teženje vsakogar podpira teženje drugih in oblikuje se trdna skupnost teženja in iskanja, ki za družbo v kateri živite, širše zasnuje bolj dinamičen napredek. Zapomnite si, da imate do družbe, iz katere toliko dobivate, obveznost. In da ste lahko toliko popolni, kolikor je popolno vaše okolje.

## Študij

KO ENKRAT izberete duhovno življenje, postane pomembno, v kakšni družbi se gibljete. Kajti vsaka oseba nosi svoje vibracije, ki ustrezajo njenemu načinu življenja, mišljenja in čutenja, njenim početjem, njeni zavesti. Lahko so dobre in koristne ali pa slabe in zato nekoristne, če ne kar škodljive. So tudi taki ljudje, katerih razpoloženje ogroža duhovno teženje. Z besedami ali kako drugače oblikujejo dvome, uvajajo napetosti neravnovesja in na mnoge načine sprožajo valove, ki škodujejo vašemu napredku. Biti morate budni in se izogibati družbe takih ljudi. Dalje, so nekateri, ki so kot vampirji<sup>34</sup>. Sesajo vašo vitalnost in vas puščajo utrujene, osušene. V svojem pogovoru so lahko zanimivi, očarljivi na druge načine, toda utrujajo vas. Najti morate način, kako se jim izogniti.

Vprašali boste, kaj naj storite, kadar se jim ne morete izogniti. Lahko se znajdete v takšnih okoliščinah, da ste prisiljeni biti pogosto, če že ne vsak dan, v njihovi družbi. Tudi za to je rešitev. Najbolje je, da z njimi nimate osebnih izmenjav. Lahko z njimi živite, delate v njihovi družbi, vendar brez notranje simpatije. Gojite nekakšna brezosebna

razmerja. Potem ne bodo mogli vplivati na vas.

Iščite družbo dobrih, svetih, tistih, ki so napredovali na poti. Sat-sang, družba svetih, igra v duhovnem življenju pomembno vlogo. Modrec primerja takšno osebnost s plamenečim ognjem. Vsako poleno, ki ga vržete nanj, naj bo suho ali mokro, dobi toploto in je pripravljeno zagoreti. Zaradi same bližine ognja se spremeni in izdela. Ko ste v ozračju take osebe, ki se je dotaknila nekaterih globin ali dosegla neke višine, samodejno vsrkate njene vibracije. Če se tega zaveste ali ne, imajo na vas močan učinek. Brez večjega prizadevanja se začnejo ovire v vaši naravi razblinjati, koristni vzgibi, kot sta čistost in teženje, se krepijo. Pod površjem poteka zorenje<sup>35</sup>.

Vprašali boste, kje dobimo take svetnike in modrece, katerih že sama družba deluje kot katalizator. Res, danes jih ni mnogo in tudi poiskati jih ni lahko. Toda takšnega sat-sanga ni treba vedno iskati v fizičnem smislu. Obstajajo knjige oseb, ki so uresničile Boga, in te so polne duhovnih vibracij. Take knjige nosijo njihov naboj in vsaka beseda je polna duhovnega dinamisa<sup>36</sup>. Privadite se, da boste vsak dan nekaj časa posvetili preučevanju take pristne literature. Svadhaja, discipliniran študij, je že dolgo predpisan način priprave na duhovno življenje.

Prav gotovo vam ni treba brati filozofskih knjig, čeprav jih lahko študirate, če vas zanimajo. Vašemu umu lahko pomagajo razširiti razumevanje načel in poteka življenja, ciljev in zanimanj človeškega uma, kot so ga videli in zaznali razlagalci teh filozofij. Vsekakor pa se morate zavedati, da so vse filozofije umske spekulacije in sestavi. Ni nujno, da vam bodo pomagale v sadhani. Na drugi strani pa se boste lahko zmedli, če boste vsako filozofsko razpravo vzeli kot resnico. Ali pa boste lahko poznali

mного filozofij in ostajali v nadutem prepričanju, da ste do česa prišli.

Kar želite, je izkušnja, in ne teorija. Tako dajajte raje prednost knjigam duhovne prakse, joge, sadhane. Izberite knjige, ki so pristen zapis izkušenj in besed onih, ki so dosegli božansko zavest<sup>37</sup>. Če je le mogoče izberite, knjige, ki so povezane z vašim izbranim idealom, potjo, ki jo ubirate. Saj je, kot veste, mnogo poti. Obstaja advaita, monizem, dvaita, dualizem, purnaadvaita, celostni realizem itd. Discipline in filozofije vsake od teh so različne. Ko prebirate take filozofske razprave, se zavedajte njihovih različnih izhodišč in njihovih različnih ciljev in privzemite samo tisto, kar vam bo pomagalo v vaši smeri. Najbolje je najprej preučiti pisanja, ki se nanašajo na vašo izbrano pot, in šele potem gledati druga, da bi dobili splošen pregled in razširili svoj um.

Branje tega, kar so rekli tisti, ki so stopali pred vami, ima mnogo prednosti. Naučili se boste korakov, opozorjeni boste na pasti, dobili boste oris poti. Vedeli boste pomen doživetij, s katerimi se boste soočili na poti. Iz njihovih izkustev boste lahko potegnili marsikaj koristnega. Živeli boste v njihovem ozračju. Čim bolj jih boste preučevali, tem bolj boste pripravljeni za hojo po isti poti. Dobili boste mnogo koristnih napotkov, ki vam bodo pomagali hitro napredovati.

Ne poskušajte razumeti vsega naenkrat. Umu je težko zajeti vse, kar je v resnici onkraj njega. Vaš um se mora naučiti pasivnosti in pustiti, da bo spoznanje, ki je spravljeno v knjigah, rastle v vas. Preberite enkrat, dvakrat, preberite tretjič. Vsakokrat boste razumeli več. Vseh knjig duhovne narave ni mogoče razumeti umsko. Mati govori o razumevanju s srcem. Pomnite to. Obstajajo dela, ki vas

bodo, če se jih boste lotili v pravem duhu, privedla naravnost do cilja. To so skladišča duhovne moči in luči. Take vrste so Aurobindovi Savitri in Mati, kot tudi Gita ali Išaupanišada. So pa še druga. Preučevati jih morate s ponižnostjo, čaščenjem, ravnati z njimi ne kot z literarnimi deli, ampak kot z osebnostmi, ki prenašajo vpliv na tiste, ki se jim približajo.

Seveda ni dovolj brati in vedeti. Od vas se zahteva, da to, kar berete, tudi urite, prenesete v vsakdanje življenje, da po tem usmerite svoje mišljenje in čustva.

Ne poskušajte brati preveč. Berite umirjeno in počasi, kolikor lahko sprejmete. Zapišite si glavne točke tega, kar ste prebrali, bodisi na rob knjige, ali bolje, v poseben zvezek. Vključite kratko obnovo teh točk v večerno obnavljanje dnevnih dogodkov. Ko boste iz tega napravili redni del svojega dnevnega programa, boste spoznali, da vam tako branje daje duhovno hrano, ki intonira ves dan.



# Naravnosti

PREVLADUJE MNENJE, da se področji vsakdanjega sveta in duhovnega življenja med seboj izključujeta. Od vas se zahteva, da imate stalno pred sabo minljivosti stvari tega sveta in odklanjate, da v njih dejavno sodelujete. Kolikor je le mogoče, naj bi se izogibali zunanjega sveta. Skratka, zunanje življenje, življenje v svetu, je razvrednoteno. Z vidika celostne izpolnitve pa je takšno ločevanje nesprejemljivo.

Božansko ni razodeto le v duši, ampak tudi v umu, življenju in snovi: *mano brahma, pranam brahma, anam brahma* (Taitirija upanišada). Stvarniku, mojstru vesolja, svoji najvišji biti, dolgujete spoštovanje te vseprežemajoče božanske zavesti in sodelovanje v razodevanju kot celoti.

Torej ne more biti prepada med vašim zunanjim bivanjem in notranjim življenjem. Vse kar razmišljate, čutite ali počnete v zunanjem življenju, ima posledice v notranjem. Ustvarja raze, pušča *samskare*<sup>38</sup>, ki jih je zelo čutiti v vašem notranjem prizadevanju, da bi presegli in spremenili svojo naravo. Tako ne smete zavračati narave, kot se to počenja na drugih poteh. Naučiti se morate naravo

povzdigniti, jo prečistiti, preobraziti, pobožanstviti. Kar je *prakriti*<sup>40</sup> v nevednosti, se v spoznanju razodene kot šakti. Tako glejte na svoje vsakdanje življenje kot nekaj, kar je intimno povezano z vašim notranjim dogajanjem. Notranje napredovanje je voden z načinom življenja, ki ga živite zunaj. Zagotoviti mora ugodne razmere za rast duhovne zavesti.

Zato si naložite disciplino odstranjevanja tistih vaših lastnosti, ki so škodljive za rast duhovne zavesti. Najpomembnejši dejavnik, na katerega je treba računati, je ego. Prizadevati si morate, da boste vedno pozorni, da boste zadušili njegovo igro. Ne delajte pa napake, da bi vas obsedel strah pred njim. Dovolj je, da ste pazljivi in ne dovolite, da bi na vas vplival, da bi prevladal nad vami. Ego ima mnogo pretanjenih oblik. Najpogostejša je občutek lastne pomembnosti. Celo ko začnete prakticirati duhovno življenje, lahko to zavzame obliko duhovnega ega. Gre za nasprotje? Toda obstaja: "Sem pomemben, sem nekaj posebnega, sem nekaj več od drugih. Živim višje življenje od drugih. Pričakujem, da bodo drugi priznali mojo pomembnost. Če me ne bodo opazili, bom že storil tako, da bom pritegnil pozornost nase bodisi z oblačenjem bodisi z govorom, z vedenjem ali s spremenjenim načinom življenja." Ego se razširi tudi na skupine<sup>40</sup>. Mnogo skupin je izvirno začelo z duhovnimi motivi, pa so razvile takšen elitistični duh in povzročile duhovni samomor. Čutijo se vzvišene, do drugih skupin razvijejo odnos blagohotnosti, se osamijo in nazadujejo. Varujte se te nevarnosti. Najučinkovitejša zaščita pred njo je ponižnost. Ne gizdava ponižnost, ki je spet oblika sebičnosti, ampak prava, zavest, ki čuti, da pred neskončnostjo spoznanja, ki ga mora doseči, brezmernostjo ljubezni in

zavesti, v katero je še vedno treba zrasti, ni nič. Ko se čutite zadovoljni s sabo, se primerjajte s tistimi, ki so pred vami, ko se počutite bedno, se primerjajte s tistimi, ki so v slabšem položaju. Naj se takšen občutek ponižnosti ne sprevrže v kakršen koli občutek nepomembnosti ali nezmožnosti. Vedite, da ste otrok božanske Matere, na svoji poti k združitvi in poistenju z njeno zavestjo. Ona živi v vas toliko, kolikor vi živite v njej. Vzdržujte ravnotežje.

Koristilo vam bo, če boste vedno mislili na načelo različnosti v božjem razodevanju. Smo na različnih stopnjah razvoja. Vsak mora obdelati svoj del zavesti. Torej je niz različnih vzgibov, oblik in postopkov. Kar je dobro za vas, ni nujno tudi za drugega. Ne gre za vprašanje višjega ali nižjega, pomembnejšega ali manj pomembnega na splošno, ampak kaj je pomembno za vas in vaše potrebe. Tako filozofija, ki vas privlači, praksa, ki se vam zdi primerna, lahko ni primerna za drugega. Zanj velja drugačna resnica. To naj vam pomaga, da boste odprti, široki, tako da boste v vsakem pristopu lahko videli resnico ali element resnice. Poskušajte razumevati, in ne obsojati.

Prav tako je treba vedeti, da v evoluciji po sami naravi stvari ne more biti nobenega končnega spoznanja, ki bi ga sistemiziral um. Človeški um se sam razvija in z njegovo rastjo se spreminjajo njegovi proizvodi. Poleg tega pa se umu razodene samo toliko resnice, kolikor je sploh lahko predela. Spoznanje nenehno narašča, njegov obseg se širi. Končno je umu nespoznavno. Šri Aurobindo je pokazal, kako brezplodni so razprave in prepiri med zastopniki advaite<sup>41</sup>, dvaite<sup>42</sup> in višišťadvaita<sup>43</sup>. Razložil je, kako je vsaka od teh filozofij utemeljena na določenem duhovnem izkustvu in kako so glede na svoja izhodišča vse veljavne. Vsaka ima prav, vendar ne takrat, ko

poudarja svoje izključne pravice nad Resnico. Če sprejmete prekumsko gledanje, da ima vsak pristop neke upravičene temelje, in poskušate razumeti, kaj je njegova pomembnost in njegov prispevek, vam bo to pomagalo razširiti zavest in um. Lahko boste tudi spoznali omejitve, toda vi niste poklicani za to, da bi kazali nanje in tako poudarili svojo pomembnost.

Imate svoje dobro opredeljene cilje, jasno začrtano smer, v kateri naj bi si prizadevali. Zakaj ne bi pogledali, če so posamezne sestavine drugih pristopov lahko koristne? Vse pripojite, uskladite in vključite v svojo zavest.

Zapomnite si, da asketstvo ne pomeni nujno duhovnosti.

Asketstvo je osiromašilo celostno razodetje Boga v vesolju, posebno njegov vidik lepote, sijaja, veselja, miru; Šri Krišna<sup>44</sup> je v očeh tistih, ki so obrnili hrbet Narajani<sup>45</sup>, vesoljnemu božanstvu, še vedno sumljiv. Duhovnost ni stiskanje od mraza pred toploto Duha v življenju. Ne pretiravajte z resnostjo. Biti morate resni, a ne zatreti radosti. Naučite se biti odprtega srca, široki in odzivni na vse vetrove, ki pihajo v življenju. Smeh ima v življenju pomembno vlogo. Humor in dovtip sta, kot je poudaril Šri Aurobindo, sol bivanja. Naj bosta tudi v vašem življenju. To vam bo pomagalo ohraniti občutek za pravo mero, radostno ravnotežje. Ko se boste spustili navznoter in bodo žarki duše, dušnega bitja, padali na vašo zunanjo bit<sup>46</sup>, boste odkrili globoko radost, ki bo napolnjevala vaše bitje, in se smejali. Radostni smeh, naravni smeh, razžene mnoge oblake in vas vzdržuje odprte delovanju globlje Zavesti. Seveda to še ne pomeni, da ste lahko lahkomišelní. Ne, ta odpade takoj, ko zaznate smisel življenja, njegovo kratkotrajnost in mnoge cilje, ki jih je treba doseči.

Ostajajte razpoloženi, pripravljeni gledati svetlejšo plat življenja. To vam bo omogočilo, da boste stvari vedno jemali takšne, kot je njihova prava vrednost; ne pretiravajte s težavami ali se vdajajte potrnosti.

Ko že govorimo o potrnostih: to so noči, ki si jih duša sama naloži. Vsaka potrnost se nam zdi upravičena. Mogoče jo je razložiti, a ne opravičiti. Potrnost zapira vrata vsem vzgibom za ponovno okrevanje in navdušenje. Obda vas z zidovi mračnih napovedi, napihnjenimi nevarnostmi, razočaranji in malodušjem. Znano je, da je portost že pripeljala do resnih telesnih obolenj, kot so tuberkuloza in duševni kompleksi. Zavedajte se, da nobena potrnost ni upravičena. Mati pripominja, da je potrnost akutna sebičnost. Razmislite o tem. Spomnim se nekoga, ki je vprašal Šri Aurobinda, kaj storiti pri trdovratni potrnosti. Odgovor je bil, da je treba biti pri tem vztrajen, da je ne dopustimo, bolj trdovraten, kot je potrnost sama. Ko padate v depresijo, ne ostajajte sami. Bežite proč od samega sebe. Pojdite v družbo prijateljev in se vdajte njihovim dejavnostim. Berite kaj zabavnega. Poskusite si najti neko fizično delo, ki zahteva napor; to sproži svobodnejši pretok energij in potrnost bo uplahlila. Poskušajte na vse načine, toda pod nobenim pogojem ne dopustite, da se vas potrnost drži in kvari razpoloženje. Za duhovnost je potrnost kot hladen tuš na toplino vzhajajoče duše.

Z ljudmi okrog sebe morate imeti stike. Naj bodo ti stiki na drugačni osnovi, kot je običajno. Opustite običajen pragmatizem. Izhajajte s čim globljega nivoja. Svoje vedenje lahko usmerjate po predpisih, ki jih je v Rekih o jogi<sup>47</sup> podal Patanjdzali:

Prijateljstvo (*maitri*) z dobrimi. Postanite prijatelji s tistimi, ki so prebujeni višjim življenjskim vrednotam in jih

skušajo spraviti v življenje. Gibanje v njihovi družbi je lahko koristno zato, da v svojem življenju oblikujete iste vrednote. Njihova kultura, načini razmišljanja in delovanja so verjetno bliže vašim in manj je verjetnosti, da bi v družbi z njimi prišlo do trenj in nerazumevanja.

Sočustvovanje (*karuna*) z ljudmi v stiski. Ne bodite preveč sebični. Ne obračajte se stran od trpečih. Ne sledite staremu reku, da je žalost drugih nepomembna, *śithilam para-dukham*. Ni treba, da greste v svojem sočustvovanju z drugimi predaleč in delite njihovo trpljenje. Toda tisti, ki so v vaši bližini, ki pridejo z vami v stik, naj dobijo pomoč. Lahko ste toliko v pomoč, kolikor zmorete. Razvijte brezosebni mir, brezosebno ljubezen, potem bo vaša pomoč zares učinkovita.

Zadovoljstvo (*mudita*) ob sreči drugih. Naučite se deliti dobro počutje in zadovoljstvo drugih. Ne dovolite si niti sence zavisti ali madeža tekmovalnosti v svoji zavesti. Vživljati se v druge in njihovo srečo je prav gotovo eno od sredstev za širjenje lastne zavesti.

Brezbrižnost (*upekša*) do hudobnih. Ob današnjem stanju nevednosti in laži v svetu je mnogo ljudi s hudobnimi nameni. Ne izpostavljajte se njihovi pozornosti. Če bodo ne glede na vašo brezbrižnost do njih metal v vas kamenje, se ne odzovite. Če bi to storili, pomeni, da ste se z njimi spustili v igro. Naučite se biti brezbrižni glede tega, kar rečejo ali storijo. Zaradi tega se ni vredno vznemirjati ali porabljati svojih umskih ali čustvenih energij. Če boste odklonili svoj odziv, se bo nevihta umirila in postopoma bodo svojo pozornost usmerili drugam. Ne poskušajte jih popravljati, jim svetovati ali se na kakršen koli način vpletati v to, da bi jih spreminjali. Dovolj imate lahko opravka s spreminjanjem samega sebe.

Osebno sem našel v teh napotkih mnogo zelo koristnega in vam jih priporočam. Morda bo vaš pristop drugačen, ko boste presegli človeške omejitve. Vse dokler pa ste sadhak, praktikant joge, so vam lahko ti napotki v korist.

Druga bolezen, ki okuži mnoge, ki so v postopku samoizboljševanja, je nestrpnost. Ne morejo prenašati napak drugih. Pozabijo, da so tudi sami v nekem obdobju svojega življenja zakrivili enake ali podobne spodrsaljaje. Če razčlenite vzgibe razdraženosti, vznemirjenja in podobno z vidika teh vzorov vrlin, boste ugotovili, da so ukoreninjene v sebičnosti. Stvari ne potekajo skladno z mojimi željami, mojimi navodili, ne zadovoljujejo mojih zahtev ali se ne ujemajo z mojimi pričakovanji. Vznemirim se, razjezim. Druge presojam po svojih merilih. Pozabim na to, da imajo lahko tudi oni svoja. In vso pravico imajo, da sledijo svojo lastno pot, ali ne? Mati je navadno rekla, da imate mogoče prav, toda ne morete imeti vedno prav.

Če taki odzivi pretijo, da postanejo navada, jih zatrite. Ponavljanje odklanjanja njihovega pojavljanja bo oslabilo njihovo moč in postopoma bodo popolnoma izločeni.

Ne verjemite sodobnim geslom o odpravi zavor, razpogojevanju<sup>48</sup> uma itd. Mnoge take "zavore" in početja uma so posledica stoletij stare etike in duhovnih tradicij, ki so počlovečale človeka in zorile njegovo nprav v Božansko.

# Doživljanja

NAVADNO boste ob začetku ukvarjanja z meditacijo, koncentracijo in drugih s tem povezanih postopkov doživeli stvari, na katere niste navajeni. Lahko boste videli svetlobo, različne barve, črte in diagrame. Lahko boste slišali različne glasove. To vse so znamenja odpiranja finejših plasti bivanja, prebujanja vaših finejših čutil. Kajti za vašimi fizičnimi čutili obstajajo finejša, ki imajo večji doseg.

Začeli boste opazati vzgibe in dogajanja na finejših področjih. Nekateri med njimi bodo imeli smisel, drugi bodo samo sledovi delovanja višje sile. Opazujte jih. Kasneje si lahko ogledate v ustreznih knjigah, kakšen je njihov pomen. Lahko si pomagata z Šri Aurobindovimi Pismi o jogi (Letters on Yoga) ali prikladnejšo knjigo Slovar Šri Aurobindove joge.

Lahko boste imeli vizije. Vizije so prepisi simboličnih prikazov stvari, ki se zgodijo na finejših ravneh ali se bodo najbrž pripetile na zemeljski ravni. Navadno bo šlo za mešanje, naprimer sanj z našimi vtisi in predstavami in treba bo premeti mnogo knjig, preden boste prišli do



pravega pomena. Poleg tega je vrednost vizije odvisna od tega, na kateri ravni poteka, vitalni, umski ali višji. Vse dokler niste prepričani o svoji razlagi, je pametneje, da se na vizije ne zanašate preveč. Lahko so zgolj namigi ali napovedi, prikazi ali možnosti, ki vas bodo zavedli, da boste mislili, da gre za dejanskosti. Opazujte brez vmešavanja in potem glejte, koliko kasnejši dogodki v življenju potrjujejo napovedi vaših vizij.

Slišite lahko različne glasove. Pazite se jih. Razen v redkih primerih, ko pridejo iz duše ali od višje Prisotnosti, so z nižjih ravni in pogosto gre za maskirane namige vaših lastnih podzavestnih vzgibov, nagnjenj tega ali umska predvidevanja. Lahko pa izhajajo tudi iz mnogo nevarnejših virov tj. duhov ali sovražnih sil, ki bi vas rade zavedle ali obsedle. Dejstvo je namreč, da obstajajo sovražne sile<sup>49</sup>, bitja, ki so jim na čelu, ki vedno prežijo na posameznike ali skupine, ki hočejo uiti iz fevda Gospodarjev laži in teme<sup>50</sup>. Na vse mogoče načine poskušajo zavesti iskalca in ga ujeti v svoje kremplje. Ponavljam, čuvajte se glasov.

Kadar obstaja pri iskalcu kakšna nečistost, ambicija, mešan motiv, ti elementi navadno najdejo mesto za svoje hudobije. Zato bodite vedno pazljivi, vedno znova se preiskujte, prečiščujte se psihološko in povečujte svojo iskrenost v teženju. Želite si samo Božansko in ničesar drugega. Božansko vas bo ščitilo.

Seveda se v budnem stanju, spanju ali med meditacijo soočimo z različnimi doživetji. Doživeli boste lahko razodetja, kake izmenjave z višjimi bitji<sup>51</sup>, začetke novih vzgibov v svojem bitju. Te zaznamujejo nove stopnje vaše sadhane. Obdržite jih zase. Ne govorite drugim o njih. Govorenje o njih oslabi doživljanje, razen če o tem govo-

rite guruju ali nekomu, ki je za vas kot guru. Razkritje nekega doživljanja višji zavesti, navadno podkrepi njegovo moč in poveča njegov učinek.

Vaš resnični napredek ni odvisen od števila doživetij, naj bodo še tako razburljiva. Svoj napredek merite po spremembah svoje lastne zavesti. Ali ste bolj umirjeni, spokojni, trdnejši? Ali ste sposobni soočati se s spremembami življenja vsaj s kančkom ravnodušnosti? Kako se odzivate na druge? Ali vas njihova hvala spodbudi, njihova kritika ali zmerjanje potre in razjezi? Ali pa ostanete mirni in se spomnite Materinih besed da tako hvala kot karanje izhajata iz istih ravni nevednosti<sup>52</sup>? Čim bolj napredujete, tem manj boste žrtev okoliščin in tem bolj boste obvladovali stanje. Ne potrebujete, da bi vam drugi potrjevali, da napredujete. Sposobni morate biti meriti svojo rast po zunanjem obnašanju, svojih odzivih in odgovorih.

Šri Aurobindo pravi, da je ljubezen do Boga nepopolna brez ljubezni do Boga v vseh. Kakršno koli rast ali spremembo boste zaznali v sebi, jo morate posredovati v svoje zunanje življenje, potrditi v praksi. Sicer bo med vašim notranjim in zunanjim življenjem nastal razkorak, ki bo imel za posledico bodisi da boste trpeli v zunanjih stikih bodisi da bodo drugi trpeli zaradi vaše nesposobnosti, da bi se prilagodili življenjskim okoliščinam.

Ni del vaše sadhane, da bi zmanjševali pomen življenja in sveta. Raje ga povzdigujte do njegove upravičene vloge, kot razodevanja Božanskega. Ne prezirajte denarja. Denar je moč, ki je trenutno v posesti sil nevednosti in laži. Pridobite ga spet za Božansko. Uporabite ga pravilno za pospešitev božjih namer v veselju. Ne bežite s položajev moči govoreč, da moč kvari. Naučite se iz

posvetne moči napraviti orodje s katerim se bo božanska zavest izražala in organizirala na zemlji.

Ne opustošite svojega srca. Ohranite živega in pripravljenega izražati čustva, ki prečiščujejo, združujejo in širijo. Ne glejte zviška na človeško ljubezen. Izrabite človeško ljubezen zato, da bi dosegli božansko. Poglobljajte svojo ljubezen z vse večjim samoizročanjem. Pristali boste v naročju božanskega. Naučite se ljubiti vse zaradi njih samih in ne glede na to, kaj vam nudijo. Ljubite predmete, rastline, naravo, vse. Ljubite, a ne navežite se. Ljubezen izgine tisti hip, ko se izoblikuje navezanost. Kajti navezanost je zaslon za prisvajanje in prisvajanje, je izraz sebičnosti. Ljubezen razžene sebičnost. Ljubezen vas raztopi v Božansko.

Ljubezen je ključ.

Prisluhnite Šri Aurobindu: *Ljubezen je obroč bogov za združevanje src.*

# Dodatek

Nekaj koristnih definicij pripravljenih na osnovi Šri Aurobindovih spisov.

**Božansko.** Tisto iz česar vse izhaja, v čemer vse živi. Je najvišja resnica, popoln in neskončen mir, zavest, bivanje, moč in ananda.

**Čistost.** Sprejemanje samo vpliva Božanskega in nobenega drugega.

**Hvaležnost.** Ljubeče priznanje milosti, ki smo jo sprejeli od Božanskega, ponižno priznanje vsemu, kar je Božansko storilo ali dela za vas, spontan občutek zaveze Božanskemu, zaradi katerega delate najbolje kot zmorete, da bi postali bolj vredni vsega, kar za vas Božansko počne.

**Iskrenost.** Povzdignjenje vseh vzgibov bitja na raven najvišje zavesti in že doseženega uresničenja.

**Joga.** Potopitev v globine duše.

**Meditacija.** Postopek, ki vodi k spoznanju in prek nje. Je stvar glave in ne srca.

**Mir.** Umirjenost, ki se v pogloblja v nekaj, kar je zelo pozitivno in dosega skoraj mirno anando brez valov.

**Odpiranje.** Sprostitev zavesti s pomočjo katere ta prične vase sprejemati delovanje božanske luči in moči.

**Osredotočenost** pomeni upreti zavest na eno mesto ali na en predmet v enem smem stanju.

**Predajanje.** Dati sebe Božanskemu, dati vse, kar smo in kar imamo Božanskemu in ne gledati na nobeno stvar kot svojo lastno, ubogati samo božansko voljo in nobene druge, živeti za Božansko in ne za ego.

**Sadhana.** Odpiranje zavesti božanskemu, spreminjanje sedanje zavesti v dušno in duhovno zavest. V tej jogi pomeni tudi darovanje vse zavesti in njenih dejavnosti Božanskemu za njegovo last, uporabo in preobrazbo.

**Samoposvetitev.** Sprejemanje nove sile in usmerjenost navzgor v bitje, razsvetlitev, preusmeritev ali spreobrnitev, ki jo povzročita volja in teženje srca. To je trenutno dejanje, ki v kali vsebuje vse ostalo, kar nam naj da joga.

**Spokoj.** Stanje mirovanja, na katerega ga ne more delovati nobena motnja. Manj negativno stanje kot mirovanje.

**Teženje.** Klic po Božanskemu ali po višjih stvareh, ki pripadajo božanski zavesti.

V teženju ni potrebe po besedah. Z besedami se lahko izrazi ali pa ne.

**Umirjenost.** Stanje brez nemira in motenosti.

**Vera.** Prepričanje v duši, ki ni odvisno od razmišljanja, od te ali one umske ideje, od okoliščin.

**Združitev z Božanskim.** Transcendentna (nad vesoljem), vesoljna ali individualna združitev, ali kot v naši jogi vse troje hkrati.

## Opombe

Na koncu nekaterih opomb so v oklepajih podatki o viru, iz katerega je citat. Prva številka se nanaša na številko knjige v zbirki Sri Aurobindo Book Centenary Edition (SABCE), druga številka pa na stran v knjigi. Zbirka vsebuje naslednja dela:

- 1 Bande Mataram, Early Political Writings – I
- 2 Karmajogin, Early Political Writings – II
- 3 Harmony of Virtue, Early Cultural Writings
- 4 Writings in Bengali
- 5 Collected Poems, The Complete Poetical Works
- 6 Collected Plays and Short Stories, Part One
- 7 Collected Plays and Short Stories, Part Two
- 8 Translations, From Sanskrit and Other Languages
- 9 The Future Poetry
- 10 The Secret of the Veda
- 11 Hymns to the Mystic Fire
- 12 The Upanishads
- 13 Essays on the Gita
- 14 The Foundation of Indian Culture
- 15 Social and Political Thought

- 16 The Supramental Manifestation and Other Writings
- 17 The Hour of God and Other Writings
- 18 The Life Divine, Book One and Book Two, Part One
- 19 The Life Divine, Book Two, Part Two
- 20 The Synthesis of Yoga, Parts One and Two
- 21 The Synthesis of Yoga, Parts Three and Four
- 22 Letters on Yoga, Part One
- 23 Letters on Yoga, Parts Two and Three
- 24 Letters on Yoga, Part Four
- 25 The Mother; With Letters on the Mother
- 26 On Himself, Compiled from Notes and Letters
- 27 Supplement
- 28 Savitri – A Legend and a Symbol I
- 29 Savitri – A Legend and a Symbol II
- 30 Index and Glossary

**1 asane** – Položaji telesa. V hathajogi so predvideni razni položaji telesa, s katerimi iskalec postopoma obvladuje telo. V radžajogi pa je kot asana priporočen položaj za meditacijo. Asan za meditacijo je več vrst. Za mnoge zahodnjake je najpogosteje najprimerneje, da sedijo na stolu s hrbtom naslonjenim na naslonjalo, in rokami na kolenih. Stopala se morajo v celoti dotikati tal, v kolenih pa naj noge tvorijo pravi kot.

**2 džapa** – Ponavljanje mantre<sup>8</sup> ali božjega imena.

**3 psihološko spreminjanje** – Nekatere joge uporabljajo kot svoj pripomoček za doseganje višje stopnje zavesti razne mehanične in fiziološke postopke kot so: asane, mudre, pranajama itd. Celostna joga uporablja za te namene izključno psihološke postopke, kot so teženje, predajanje, čaščenje itd.

**4 celostna popolnost** – Klasične joge imajo do Boga delen pristop, zaradi česar so tudi dosežki samo delni. Delnost je v tem, da po vsaki od teh poti dospemo do Božanskega tako, da uzremo samo enega od njegovih vidikov. Tako npr. vedantske joge pripeljejo do tega, da spoznamo Bit kot neosebno, mirujočo, neopredeljivo itd., bhaktijoga pa nam omogoči, da Božansko spoznamo kot Osebnost, kot Ljubimca. Spet druge joge nam približajo Božansko na druge načine. Celostna joga ima za svoj cilj spoznati iskalca z vsemi temi vidiki hkrati, istočasno pa vnesti božansko v um, življenje in telo, ter tako doseči vsestransko ali celostno popolnost bitja.

**5 spokojno vzdušje** – V jogi označujemo ta čas s sanskritsko besedo *brahmamuhurta*, ki pomeni čas Brahma-na, tj. jutranji čas, ko vlada popoln mir in se narava začne šele prebujati.

**6 podoba Božanskega** – Težko si je predstavljati ideal v jogi, ker je Bit, Bog ali Božansko, ki je cilj joge, posebno za začetnika abstrakten pojem, saj o njem nima nobenega izkustva. Zaradi tega si v jogi pomagamo z ustreznim nadomestkom npr. podobo Božanskega, kot je poznana v tradiciji ali pa s simbolom Božanskega, naj bo to znak OM (AUM), šivalingam, ali kaj drugega. Največkrat uporabljamo v te namene sliko svojega guruja<sup>7</sup>.

**7 guru** – “Guru je vodnik v jogi.” (23,614)

Izraz dobesedno pomeni učitelja. V indijskem izročilu je več vrst gurujev. Osnovni sta dve: *sikšaguru* in *dikšaguru*. Prvi je tisti, ki posveti mladeniča v začetku pubertete in ga potem uči, kar je predpisano za njegovo kasto. Drugi je guru, ki posreduje duhovno znanje tistim, ki so se posvetili duhovnemu življenju. Po izročilu velja to samo za kasto brahminov, ki naj bi v zadnjem obdobju življenja posvetila



svoj čas izključno duhovnosti. Prvi, ki je prenehal tako ortodoksno posvečanje, je bil Šri Čajtanja (1486-1533), ki je posvečeval tudi pripadnike drugih kast.

**8 mantra** – Sveti zlog, ime ali mistični obrazec, do katerega se pride po intuitivni poti, s prividom ali v snu. Pripisuje se mu mistično moč, posebno če se ga ponavlja s pravilnim ritmom in glasom.

“Mantra ... je beseda moči in luči, ki pride iz navdiha Prekuma ali z neke zelo visoke ravni Intuicije. Njena značilnost je jezikovna podoba, ki posreduje neskončno več kot zgolj površinski pomen, ki ga beseda navidez ima, in ritem, ki pomeni še več kot jezik in nastane iz Neskončnega in vanj izginja, ter moč posredovanja ne le umske, vitalne ali fizične vsebine ali napotkov ali vrednot stvari, ki so povedane, temveč je njen pomen in podoba v neki temeljni in izvirni zavesti, ki je za vsem tem in ki je večja.” (9,369)

**9 telesna zavest** – “Telo ima prav tako lastno zavest in čeprav je ta le podumsko orodje ali pomožna zavest, lahko uboga ali pa ne. V mnogih primerih, na primer kar se tiče zdravja in bolezni, v vseh samodejnih dejavnostih, deluje telo zase in ni poslušno umu. če se utruji, se lahko pasivno upira volji uma. Um lahko zamegli s tamasom, inercijo, topostjo, dimi podzavestnega tako, da ta ne more delovati. Roka se brez dvoma dvigne, ko dobi tak ukaz, toda najprej odpovedo noge, ko hočemo hoditi. Naučiti se morajo, da opustijo naravnost po plazenju in zavzeti pokončno hodečo držo. Ko od roke prvič zahtevamo, da bi potegnila ravno črto ali zaigrala na kakšen instrument, tega ne zmore in noče. Treba jo je izšolati, izuriti, naučiti, potem pa bo kot sama od sebe počela, kar bomo od nje zahtevali. Vse to dokazuje, da obstaja telesna zavest, ki

lahko opravlja naloge po ukazu uma, vendar jo je treba prebuditi, izuriti in iz nje napraviti dobro zavestno orodje. Lahko jo izurimo do te mere, da bo umska volja ozdravila celo telesno bolezen.” (22,323)

**10 džagrit** – Buden.

**11 aesthesis** – Občutenje, uživanje lepote.

**12 mudra** – Posebna kretnja ali položaj prstov na rokah ali dlani, ki povzroči v notranjem bitju posebno razpoloženje ali čustvo. Nekatere uporabljajo za obvladovanje nehotnih fizioloških procesov, ki se navadno dogajajo brez našega zavedanja. Pomagajo razvijati zavest o tokovih vitalne energije v subtilnem telesu in končno njihovo obvladovanje.

**13 išavasamidam sarvam** – Zažetek Išaupanišade, ki pomeni: “Vse to je božje bivališče...”

**14 V Giti** – V Bhagavadgiti (6,16) Šri Krišna lepo pove svojemu učencu Ardžuni kakšen odnos mora iskalec zavzeti do hrane in spanja:

Za jogo ni, kdor je preveč

ali premalo, Ardžuna.

Pa tudi tisti ne, ki spi

premalo ali pa preveč.

**15 Božanskemu v sebi** – Po Indijskem pojmovanju je Božansko (Bit, Brahman) vsepovsod, kar pomeni, da se zakriva in razodeva v vseh mrtvih in živih stvareh. Tako je Božansko tudi v nas (smo mi sami), le da je za navadno, zamegljeno in spečo zavest to skrito. Ko iskalec doseže razsvetljenje, tedaj se mu ta skrivnost razodene kot na dlani. Spoznanje, ki izhaja iz takega razodetja, je za iskaleca bolj resnično in bolj pristno, kot vsako drugo: “*Aham brahmasmi*” kot pravi upanišada, “jaz sem Božansko (Bit, Brahman)”. V Šri Aurobindovi jogi pa je srž Božanskega v

nas naše dušno bitje, ki je pravzaprav iskra božanskega ognja, duša posameznika, ki se razvija v pojavnem svetu.

**16 prasad** – V Bhagavadgiti<sup>14</sup> (3,13) pov Šri Krišna svojemu učencu:

“Očisti grehov se kdor je  
ostanke od daritev le.  
Kdor zase le pripravlja jed,  
použiva z njo vred tudi greh.”

Napotek se v praksi razodeva v obliki indijskega običaja, ki mu pravijo prasad, darovanje jedi bogu. Bogovi zaužijejo nevidni del hrane in jo tako očistijo.

**17 Mati** – Mišljena je Mati iz ašrama v Pondicherryju, Šri Aurobindova sodelavka, ki je organizirala ašramske dejavnosti in je bila potem, ko se je Šri Aurobindo umaknil v svojo sobo, tudi duhovni vodja .

**18 nihče ne more biti brez dejavnosti** – Za razliko od nekaterih razlag, da delovanje v svetu ne more biti sestavina joge, celostna joga jemlje delovanje nasploh in posebej delo, kot enega glavnih pripomočkov v sadhani<sup>19</sup>. Tudi v Bhagavadgiti<sup>14</sup> Krišna zelo jasno pove, da ni obstoja brez delovanja in da je eno od izhodišč joge prav delo (3,24). V tem smislu se opravila žrtvovanja in darovanja prav nič ne razlikujejo od drugih dejavnosti, kot so mislili nekateri razlagalci Gite.

**19 sadhana** – Urjenje v jogi; duhovno urjenje; urjenje s katerim dosežemo popolnost.

“Sadhana je prakticanje joge.” (23,541)

**20 večvredno in manjvredno delo** – V večini človeških družb obstaja nekakšna hierarhija dela. Nekatera dela so vrednotena kot več, druga pa kot manjvredna. Tako je na Zahodu manjvredno ročno in umazano delo, večvredno pa tisto delo, s katerim je povezana moč, ki izhaja

bodisi iz položaja, denarja, znanja ipd. V Indiji se hierarhizacija dela kaže tudi v kastnem sistemu. Brahmini naj ne bi opravljali nikakršnega dela, čeprav je bila včasih njihova dolžnost opravljati verske obrede itd. Kšatrije naj bi opravljali samo dela obrambe dežele in sistema (vojska, policija ipd.), vajšjam pritičejo različne vrste poslovanja (trgovina, finance, vodenje poslov itd.), proizvodno in druga ročna opravila pa pritičejo šudram. V sadhani je treba odpraviti vsakršno vrednotenje dela. Vsako delo, ki ga opravljamo je lahko instrument za doseg najvišjega.

**21 Šakti** – Energija, Sila, Moč, Volja. Samobivajoča, samospoznavna in samodelujoča moč Gospodova, ki se izraža v delovanju prakriti. Glavni element tantričnih jog in tudi celostne joge.

**22 približevanje Bogu** – Indijski misticizem pozna več načinov ali poti uresničenja. Različne poti, pravimo jim joge, pristopajo k najvišjemu postopoma. Tako pozna bhaktijoga, ena od klasičnih vedskih jog, ki poteka prek človekovih čustev, čaščenja in ljubezni (bhakti), kar enajst stopenj čaščenja. V prvotni fazi gre za t.im. *gauni bhakti*, čaščenje, ki počasi pripelje do *para bhakti*, silovite ljubezni do Boga. Narada, veliki bhakta, pravi: Ko vse misli, besede in dejanja prepustimo Gospodu in ko se zaradi najmanjšega pozabljenja Boga počutimo skrajno nesrečne, se pričinja ljubezen (Bhaktisutre, 19). V 82. sutri pa našteva stopnje božanske ljubezni: "Božanska ljubezen se kaže v enajstih različnih oblikah: 1. Častilec rad prepeva v hvalo in slavo blaženemu Gospodu. 2. Obožuje njegovo očarljivo ljubezen. 3. Rad Mu daruje iz svojega srca. 4. Rad nenehno meditira na Njegovo prisotnost. 5. Rad razmišlja o sebi kot božjem služabniku. 6. Ljubi Gospoda kot svojega prijatelja. 7. Ljubi Boga kot

svojega otroka. 8. Ljubi Boga kot svojega ljubimca. 9. Rad se Mu popolnoma izroči. 10. Hoče se popolnoma zatopiti v Boga. 11. Trpi muke zaradi ločenosti od Njega.”

**23 ego** – Ego je, kot pravi Šri Aurobindo, le zmožnost uma, da okrog sebe zbere čutne izkušnje in je nekakšno pesto v kolesu drugih vzgibov. Dokler smo omejeni na navadno umsko delovanje, ta začasen instrument zamenjujemo za svoj pravi jaz. Cilj joge je čim bolj zmanjšati njegov pomen in vpliv in na njegovo mesto postaviti pravi jaz.

**24 etični kodeksi** – Vsaka civilizacija ima izdelana etična pravila, ki naj bi ljudem služila kot vodilo pri njihovem obnašanju in vzdrževala red v odnosih med njenimi pripadniki. Tako ima krščansko-judovska civilizacija Biblijo, indijska Manujeve zakone itd.

**25 dušno bitje** – “Dušno bitje je duša posameznika, ki se razvija v pojavnosti individualne Prakriti in sodeluje v evoluciji. Je iskra Božanskega Ognja, ki raste za umom, vitalnim in fizičnim kot dušno bitje, dokler ne more preobraziti Prakriti Nevednosti v Prakriti Spoznanja.” (22,291)

**26 nasprotne sile** – Tudi sovražne sile.

“Sovražne sile so tiste, ki skušajo vse preprečiti in se upirajo Božanskemu ter nasprotujejo jogi.” (22,397)

**27 sanctum** – Sveti kraj.

**28 vitalno** – Del našega bitja, v katerem je sedež življenjskih sil. Pojavno vitalno bitje je le površinski izraz širšega in globljega vitalnega bitja, ki ima svoj sedež na vitalni ravni. Vitalno bitje sestavljajo štirje deli: umsko vitalno, čustveno vitalno, osrednje vitalno in nižje vitalno.

“V vitalni ali nervni zavesti postane Atman vitalno ali dinamično bitje, pranamaja puruša.” (12,88)

“Tudi naše lastno pojavno bitje je na površini rezultat

večjega in globljega vitalnega bitja, ki ima resnični sedež na vitalni ravni in prek katerega je povezano z vitalnim svetom.” (20,434)

**29 tamas** – Ena od treh gun, ki so sestavine prakriti. Tamas je nastal iz nevednosti in utvare. Povzročča zanikrnost, lenobnost in spanje.

Temina, mračnost. Modaliteta nevednosti in lenivosti, sila nezavestnega, katere prevedba je nezmožnost in nedejavnost.

**30 fizično stanje** – Obstaja več stanj med katerimi potuje središče zavesti. V budnem stanju navadno bivamo v fizičnem stanju, najgostejšem ovoju ali grobem telesu (*sthula šarira*), kot pravimo v jogi. V sanjah pa se naša zavest osredotoči na subtilno telo (*sukšma šarira*) in v tem potuje naokrog. Ko naj bi se prebudili, mora zdrkniti nazaj v grobo telo, se pravi v običajno fizično stanje.

**31 majhne entitete** - V človeškem fizičnem ozračju obstajajo majhna bitja (lahko bi jim rekli škratje), ki se včasih zabavajo na človekov račun. Tako nas npr. zmotijo, da ne najdemo stvari, ki jo iščemo, čeprav je nekje pred nami. Kasneje jo najdemo prav tam, kjer smo jo iskali. Prav tako nam kakšno stvar skrijejo in jo potem dajo nazaj, ali pa ne. Počnejo vseh vrst vragolij.

**32 Materina orgelska glasba** - Mati je ob večerih večkrat igrala na orgle povsem izvorno glasbo, ki je zelo primeren pripomoček za meditacijo. Glasba je ohranjena na kasetah.

**33 Upanišade** – Tretji del ved, starih indijskih pesnitev in del *šruti*, razodetja. Obstaja nad 150 upanišad. Vsebujejo srž staroindijske modrosti in predstavljajo temelj vedante. Predvsem je pomembnih deset: Iša, Kena, Katha, Mundaka, Mandukja, Taitirija, Brihadaranjaka, Čandogja,

Prašna, Ajtareja.

**34 vampirji** - Okultisti vedo, da včasih prevzamejo človeško podobo bitja iz vitalnega sveta, sveta, ki se dotika snovnega. Polastijo se človeškega telesa s tem, da povsem izrinejo osebnost in dušo. V navadi jim je, da ljudem sesajo življenjsko silo. Napadejo in osvojijo vitalno moč, kadar koli se lahko z njo hranijo. Če pridejo v vaše ozračje, se počutite potlačene in izčrpane. Če ste dalj časa v njihovi bližini, zbolite.

**35 zorenje** – Včasih se ne zavedamo in mislimo, da se nismo nikamor premaknili ali da smo celo nazadovali.

**36 dinamis** – Tisto, kar povzroča dogajanje in spreminjanje; gonilo dogajanja in sprememb.

**37 dosegli božansko zavest** - Jogiji, se pravi tisti, ki so s pomočjo joge ali povsem spontano dosegli ravni visoko nad običajno človeško zavestjo. Šri Aurobindo sem prišteva prekumsko in nadumsko zavest, ki jo imenuje tudi gnoza.

**38 samskare** – Asociacije, vtisi, pogojni odzivi, ki se je izoblikoval v človekovi preteklosti.

**39 prakriti** – Filozofija samkhje in joge pozna dve prapočeli bivanja: *purušo* in *prakriti*. Razodevata se kot splošno in individualno počelo. Puruša je moško počelo, prakriti pa žensko. Prvo predstavlja dušo, drugo pa naravo oz. silo narave ali dušo narave, kot pravi Šri Aurobindo. Prakriti je izvršna ali dejavna sila oz. njen izraz.

“Prakriti je Moč narave, za katero se zdi, kot da bi opravljala vse dejavnosti, ko se znebimo občutka, da je učinkovalec Ego. Moč narave, izvršna Moč, je Energija poleg Zavesti; saj Zavest pripada Puruši. Prakriti brez Puruše je inertna, mehanična, nezavedna.” (18,349)

**40 ego se razširi na skupine** – Poleg ega posamezni-

ka obstajata tudi skupinski ego in nacionalni ego, ki predstavljata istenje z neko skupino in nacijo, katere člani smo. V jogi predstavljata tudi ti dve obliki ega enako oviro, kot individualni ego.

**41 advajta** – Advaita vedanta – Monistična smer vedante.

Vedanta je indijski filozofski sistem, ki sloni na upanišadah, te pa sestavljajo stare indijske spise, imenovane Vede. Razvil jo je veliki mislec in svetnik Šri Šankaračarja (788 – 820).

**42 dvajta** – Dualizem. Filozofija, ki zagovarja dvojno počelo sveta npr. Purušo in Prekriti (samkhja), Šivo in Šakti (tantra) itd.

**43 višišťadvajta** – zvrst vedante (kvalificirani monizem).

**44 Šri Krišna** – Deveti avatar Višnuja, enega od indijske božanske trojice. Razodeva združitev modrosti in delovanja in s tem vodi zemeljsko evolucijo k združitvi z Božanskim s pomočjo anande, ljubezni in bhakti. V Bhagavadgiti nastopa kot voznik bojnega voza Ardžune, kateremu v trenutku njegovega obupa nad okoliščinami, v katerih se je znašel, pokaže, kaj mu je storiti in kako najti odrešitev.

Višnuistično božanstvo, Gospod Anande, Ljubezni in bhakti.

**45 Narajana** – Ime boga Višnuja, pod katerim so ga najprej častili.

**46 vnanja bit** – Lahko rečemo, da sta v nas dve biti, ena na površini, tj. naš običajni vnanji umsko, vitalno in telesno zavest in drugo, izza zavese, notranjo umsko, notranjo vitalno in notranjo fizično zavest, ki oblikuje drugi ali notranji jaz.



**47 Reki o jogi** – Tudi Sutre o jogi. Sistemizirano znanje o radžajogi, ki je zapisano v kratkih rekih. Zapis je zelo jedrnat zaradi česar je za njegovo razumevanje potrebno poznati katerega od mnogih komentarjev. Jedrnatost pa je tudi vzrok tega, da se komentarji včasih med seboj zelo razlikujejo.

**48 razpogojevanje uma** – Na zahodu so precej razširjene razne metode s pomočjo katerih naj bi se človek rešil tistih navad in naravnosti, ki mu otežujejo bivanje. Tako gledanje je zelo površinsko, saj vemo, da je mnogo naših lastnosti in naravnosti pogojeno s podzavestnimi vzgibi in celo arhetipi, do katerih je dostop zelo težak ali sploh nemogoč.

**49 sovražne sile** – Tudi nasprotne sile<sup>26</sup>.

**50 gospodarji laži in teme** – V okultnem nauku so s tem mišljene t.im. asure, bitja vitalno umskega sveta. Asure so dveh vrst. Prvi so božanskega izvora, vendar so padli zaradi samovolje in nasprotovanja namenom Božanskega. Mogoče jih je spremeniti in njihova sprememba je končni smisel vesolja. Drugi so tipska bitja in predstavljajo fiksen princip stvarstva; se ne spreminjajo ali razvijajo. Predstavljajo zlo in jih je zato treba uničiti.

**51 višja bitja** – V jogi in drugih ezoteričnih vedah je poznano, da obstajajo poleg navadnemu človeku poznanih svetov še drugi, višji in nižji svetovi, v katerih prebivajo razna bitja.

**52 nevednost** – (skt. avidja) Stanje, v katerem se ne zavedamo večne Biti samega sebe, sveta in stvari, torej zavest mnogoterosti, relativna in mnogotera zavest. Po nauku vedante in po pričevanju indijskih modrih je pravo znanje oz. vednost le tisto, ki se zaveda nerazdeljive enosti vseh stvari v Brahmanu; vse drugo znanje in vsa-

ko drugačno stanje zavesti, ki vidi samo mnogoterost stvari in bitij, ne da bi videlo tudi njihovo bitno enost, pa je nevednost. V tem smislu je tudi vse človekovo umsko znanje, ki ga organizira razmišljajoči um (znanost, filozofija idr.), del nevednosti.

“Nevednost je zavesa, ki ločuje um, telo in življenje od njihovega vira in resničnosti, Sačidanande.” (12,100)

“Nevednost je odsotnost božanskega očesa zaznave, ki nam omogoča pogled nadumske Resnice; je princip nezaznavanja v naši zavesti, ki je nasproten principu videnja in spoznavanja, ki je zmožno zaznavanja resnice.” (18,489)

M. P. Pandit

KAKO NAJ ZAČNEM

**Prevedel, spremno besedo in opombe napisal:**

Tine Jež

**Lektorirala:** Janja Nakrst

**Elektronska izdaja:** Arja

**Slika na platnici:** "Pečatnik jogi" izpred 4500 let,  
Mohendžo daro, Pakistan